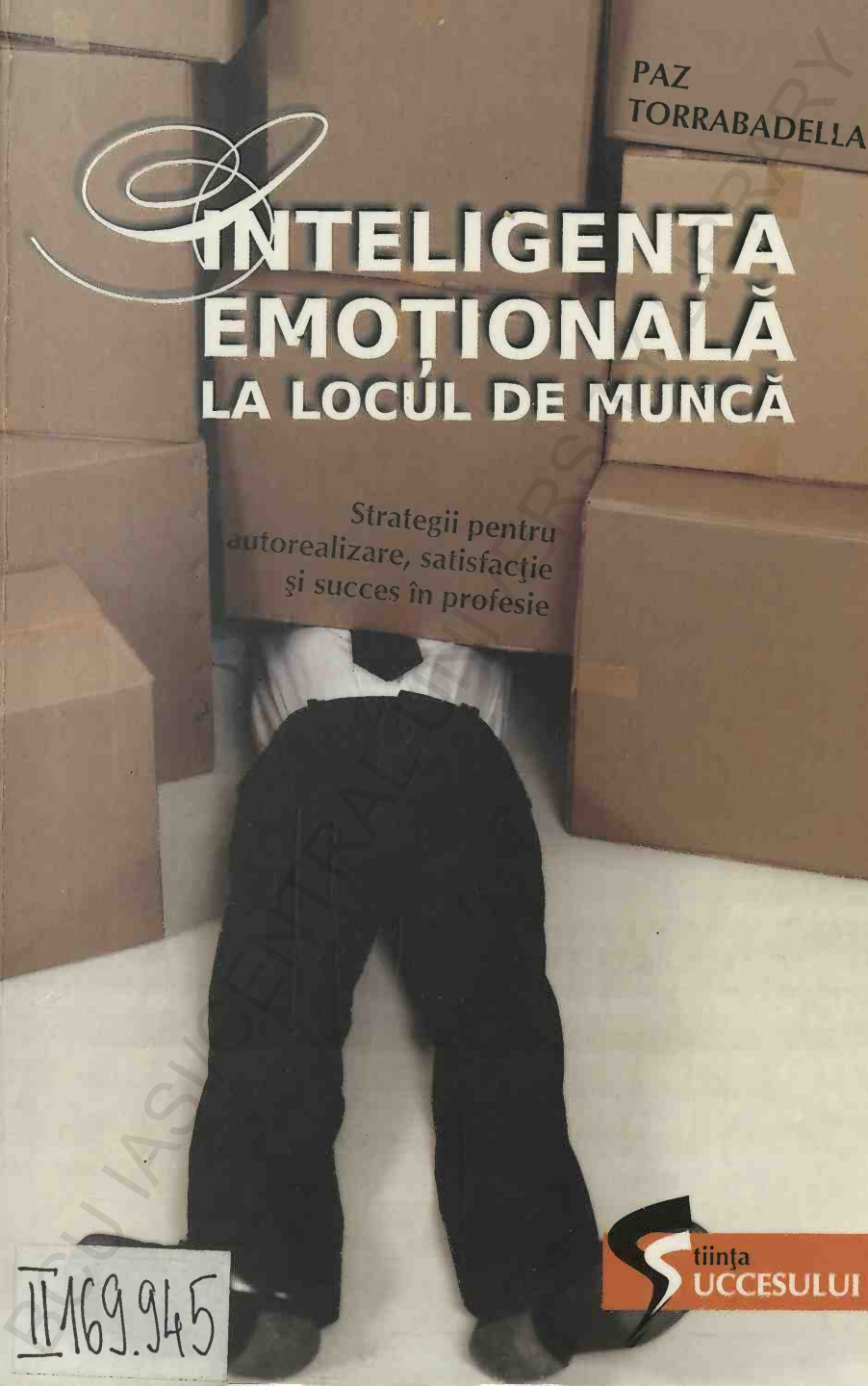
PAZ TORRABADELLA

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ LA LOCÚL DE MUNCĂ

Strategii pentru autorealizare, satisfacție și succes în profesie



Știința SUCCESULUI

II 169.945

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU" IAȘI
II 169.945

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Paz Torrabadella

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ LA LOCUL DE MUNCĂ

Strategii pentru autorealizare,
satisfacție și succes în profesie

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Como desarrollar Inteligencia Emocional en el trabajo:
Copyright © Paz Torrabadella 2002, 2003.

Inteligența emoțională la locul de muncă.
Strategii pentru autorealizare, satisfacție și succes în profesie
PAZ TORRABADELLA
Copyright © 2009 Editura **ALLFA**

Toate drepturile rezervate Editurii **ALLFA**.
Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată
fără permisiunea scrisă a Editurii **ALLFA**.
Drepturile de distribuție în străinătate aparțin în exclusivitate editurii.
Copyright © 2009 by **ALLFA**
The distribution of this book outside Romania, without the written permision of **ALLFA**, is strictly prohibited.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
TORRABADELLA, PAZ
Inteligența emoțională la locul de muncă.
Strategii pentru autorealizare, satisfacție și succes în profesie /
Paz Torrabadella ; trad.: Doina-Cristina Rusu. - București : ALLFA, 2009
Bibliogr.
ISBN 978-973-724-193-1

I. Rusu, Doina-Cristina (trad.)

159.9

Editura **ALLFA**: B-dul Constructorilor, nr. 20A, sect. 6
cod 060512, București
Tel.: 021 402 26 00
Fax: 021 402 26 10

Departamentul distribuție: Tel.: 021 402 26 30; 021 402 26 34
Comenzi la: comenzi@all.ro
www.all.ro

Redactor: Cătălin Georgescu
Copertă: Andra Penescu

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Paz Torrabadella

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ LA LOCUL DE MUNCĂ

Strategii pentru autorealizare, satisfacţie şi succes în profesie

540.225

Traducere din limba spaniolă de
Doina-Cristina Rusu

453621
B.C.U. IASI

ALE

Știința SUCCESULUI
EDITURA ALLFA

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

20. OCT. 2009

Tatălui meu,
care ne-a însuflețit să gândim și să acționăm
astfel încât fiecare zi de luni să fie o zi importantă.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CUPRINS

Prefață 9

Partea întâi. SIMPLITATE 11

Ce faci aici? 13

Bogăția ta interioară 13

Distinge esențialul 16

De ce te ridici din pat? 18

Ce vrei să fii când te faci mare? 21

Cine vrei să fii? 25

Ești acceptabil pentru că ești așa cum ești 25

Când cineva nu se pune în valoare: situația ta care este? 28

Cine vrei să fii atunci când muncești? 30

Ce vrei să faci? 33

Descoperă-ți calitățile 33

Ce te motivează? 34

Sugestii pentru a-ți folosi intuiția în muncă 39

Sufletul: ceea ce te animă 40

Modalități prin care mintea deleagă sufletul 45

Partea a doua. CURAJ 49

Cum să te simți bine în timp ce lucrezi 51

Ce are sens pentru tine? 51

Cultivă-ți responsabilitatea: îmbunătățește-ți gândurile 53

Cum te simți la muncă? 57

Renunță la scenariu, fii tu însuți 62

Recunoaște cum provoci ceea ce ți se întâmplă 65

Definește-ți obiectivele 69

Când a fost ultima oară când ai făcut ceva pentru prima oară? ... 69

Concretizează-ți scopurile în viață 72
Protejează-ți timpul 73

Ai grijă de relațiile de serviciu 79
Orice sarcină te pune în legătură cu cineva 79
Ce doresc ceilalți? 82

Partea a treia. LIBERTATE 89

Revoluționează-ți munca: fă-o după măsura ta 91
Unicul eșec este teama care îți pune piedici 91
Recunoaște generalizările 93
Dacă vrei ca munca ta să se îmbunătățească, întâi schimbă-te tu 95
Instrucțiuni practice pentru a-ți revoluționa munca 100

Munca ta ca expresie a propriei persoane 103
Contactul cu ceea ce simți 103
Altruismul: când muncești te dăruiești ție însuți 105
Renunță la scenariu, dedică-te misiunii personale 107
Realizează-te: învață să te simți bine în timp ce muncești 112
Iubește ceea ce faci: bucură-te de muncă 114
La mai multă satisfacție, mai multă dedicare, mai mult randament 117
10 reflecții pentru a-ți mări satisfacția 119

Maturizarea ta, un proces de realizare continuă 121
Întrece-te pe tine însuți 121
De ce atât de mulți oameni nu se maturizează niciodată? 123
Semnele unei persoane mature din punct de vedere emoțional 126
11 idei pentru a te maturiza și a te realiza în mod continuu 130

Invitație pentru cititor 132

Bibliografie 133

PREFAȚĂ

„Dacă reușești să accepți că viața este dificilă, dificilă, dificilă, atunci poți să începi să te bucuri de ea."
BERTRAND RUSSELL

Viața este grea, fie că vrem, fie că nu. Și așa este practic mereu. Chiar și atunci când totul merge bine, în mod constant căutăm ceva de făcut. Și dacă nu găsim, descoperim o metodă să ne preocupăm cu ceva. Această agitație face parte, deci, din natura noastră. De aceea, triumful rezidă în a găsi munca cea mai adecvată și satisfăcătoare pentru fiecare persoană.

Cuvântul „muncă" (în spaniolă - „trabajo") provine din latinul *tripalare*, care denumea o tortură cu care erau pedepsiți sclavii neproductivi; (*tribulo*: a oprima, *tribulatio*: suferință). La un moment dat cu toții am considerat munca o pedeapsă. Dar în lume se produc multe schimbări și tehnologia substituie tot mai mult mâna omului. Astfel, munca se transformă din ceva impus si nedorit în ceva tot mai rar și râvnit.

Chiar dacă multă lume crede că ar fi fericită aflându-se mereu în vacanță, aproape toți cei care au fost forțați să trăiască astfel ne asigură că există puține lucruri mai greu de suportat decât sentimentul inactivității sau al inutilității. Dorim să fim eficace, să ne simțim captivați de ceea ce facem în fiecare clipă, complet dăruiți unei îndatoriri. În această implicare dinamică descoperim sensul vieții noastre. Și atunci când viața are o semnificație, deja nu mai contează dacă este dificilă. Pur și simplu ne simțim conectați, ne simțim o parte a ceva; ne simțim realizați.

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

Dar la această finalitate a vieții, ca și la fericirea însăși, nu ajungem printr-un act de voință. Și deși fiecare persoană tânjește după găsirea sensului vieții sale, nu există o formulă generală pentru a-l afla. Așa cum spune Victor Frankl, la fel cum din faptul că ne este sete rezultă că există apă, cu toții ne dorim să găsim prin noi înșine un sens, dar aceasta este o sarcină a fiecăruia, netransferabilă, de a descoperi care este rațiunea propriei vieți. Tot ce putem face este să îmbunătățim situațiile oferite și să rămânem receptivi.

Astfel, găsind o activitate care te face să te simți împlinit, dând sens vieții tale, sau care te „realizează", este ca și cum ai participa la jocul de orientare turistică: tu trebuie să trasezi drumul către scop, nimeni altcineva nu știe pe unde ai dori tu să mergi. Iar această carte îți va oferii sugestii pentru ca tu, pas cu pas, să descoperi drumul.

La sfârșit vei ști că opera muncii tale este forma ta de a comunica, de a te exprima, de a fi tu însuți: de a te realiza.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PARTEA ÎNTÂI

SIMPLITATE

Necesitatea descoperirii esențialului și adevărata motivație

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CE FACI AICI?

„Trebuie să uităm vechiul adagiu care spune
că este posibil să fii bogat doar pe spinarea vecinului.
Prosperitatea autentică contribuie la bogăția
întregii lumi, precum omul care face să crească
doi arbori acolo unde nu exista decât unul."
ANNE RIX MILTZ

BOGĂȚIA TA INTERIOARĂ

Noi oamenii căutăm bogăție, resurse, medii de supraviețuire. Aproape niciodată nu considerăm că posedăm suficiente. Suntem descendenții celor care știau să se impună, celor mai lacomi, puternici și dornici. Și această ambiție constantă ne împiedică, în unele ocazii, să ne dăm seama de ceea ce este esențial. Când îți lipsesc lucrurile cele mai simple, înveți ce este cel mai important. În principiu îți dai seama de ceea ce trebuie luat în seamă și înțelegi că marea majoritate a celorlalți aproape că nu este interesată de tine. Te convingi că sunt interesați să se apropie doar de aceia despre care cred că îi pot îmbogăți în vreo privință. Și dacă aparent tu nu ai nimic de oferit (chiar dacă este vorba de relații sau prestigiu), nici măcar nu te privesc în ochi.

Atunci înțelegi că, în general, persoanele nu „trăiesc", se limitează să „supraviețuiască". Pentru că sunt interesate doar să iasă la liman, și apoi – numai apoi – se gândesc dincolo de ele. Acest lucru te motivează să devii responsabil și să îți iei în serios destinul. Bineînțeles că da, există filantropii – persoane capabile să ajute și să aibă încredere

în bunătatea umană fără să aștepte nimic în schimb, dar chiar dacă ai noroc să întâlnești numeroase astfel de persoane pe parcursul vieții este vorba, din păcate, doar de cazuri excepționale.

Astfel, atunci când ai nevoie de putere pentru a învinge te confrunți cu singurul lucru pe care îl ai întotdeauna, cel important aspect care întotdeauna depinde de tine: identitatea ta esențială, capabilă să trăiască și să accepte existența, „ființa" ta. Aceasta constă în a te putea proteja de tine, în a te păstra așa cum ești și a te accepta, la fel cum de asemenea o poți face cu ceilalți. Și aceasta este ceea ce te face în mod intrinsec bogat: să depinzi doar de tine, să îți controlezi viața. Această „ființă" esențială și inerentă este bogăția care contează. Cu ea te simți mai mult decât un supraviețuitor între alte mii: te simți unic și cu adevărat viu.

Cu siguranță că a fi sărac probabil nu servește la nimic dar, când cineva învață din sărăcie, aceasta este o școală importantă. Nu sunt prima care crede acest lucru. Multe persoane mitice care au marcat istoria l-au și practicat: Sfântul Francisc sau Buda, între mulți alții, și-au abandonat viețile opulente, făcând din sărăcie un drum pentru a găsi adevărata plenitudine.

De ce? Deși multe persoane trăiesc convinse că viața lor ar fi mai bună dacă ar fi mai bogate, s-a demonstrat statistic că, odată depășit pragul sărăciei, creșterea bogăției aduce tot mai puțin și o creștere a bunăstării personale. Când o persoană a obținut ceea ce avea nevoie pentru a supraviețui, mai mulți bani nu îi aduc în mod proporțional mai multă fericire, deoarece creșterea satisfacției este relaționată mai mult cu producerea decât cu consumul. Ne împlinește mult mai mult să fim capabili să dăm și să realizăm decât pur și simplu să primim.

Și munca noastră, oricare ar fi aceea, este de asemenea ceva ce dăm. De fapt, orice muncă poate fi interpretată ca o „realizare" pe care o oferim și nu ca pe ceva pe care îl lăsăm să ne „târască" după ea pentru a obține bani.

Numeroase studii au demonstrat că între nivelul câștigului, statut și gen – între altele – variabila care se relaționează cel mai mult cu a fi fericit și a te simți bine de-a lungul anilor este convingerea că ne controlăm propria viață. Aceasta ne permite să înfruntăm cu seninătate și încredere circumstanțele potrivnice. Individul care reușește acest lucru se simte împlinit pentru că știe că dacă se protejează pe sine și își protejează gândirea, este capabil să înfrunte tot ceea ce îi aduce viitorul: atât întâmplări nefaste cât și plăcere și realizarea expresiei sinelui.

Pe de altă parte, a fi sărac te poate învăța cât de important este să valorifici ceea ce ai în acest moment, oricât de puțin și simplu ar fi. Te ajută să înțelegi că a fi fericit nu depinde atât de a avea ceea ce îți dorești, cât de a dori ceea ce ai.

Mai mult, când dispunem de bani putem face astfel încât ceilalți să efectueze pentru noi lucrurile mai puțin dorite. Dar acest fapt tinde să vicieze persoanele și să le obișnuiască cu ideea că viața poate, sau trebuie, să fie ușoară. Dar viața niciodată nu este ușoară. Orice activitate umană are un chip și o cruce de purtat. De exemplu, o petrecere are partea agreabilă de a te delecta și de a petrece și partea stinghe-ritoare de a curăța și face ordine. Cel care înfruntă doar o parte riscă să ducă o viață incompletă. Dorința se transformă în obișnuință. Astfel, persoana rămâne prinsă în urmărirea unor scopuri externe care se fundamentează într-un singur moment. Este o fugă constantă spre viitor, o încercare de evadare din propria persoană.

Energia pe care o depune cineva în obținerea acelor lucruri care îi permit să se delecteze nu-i lasă calmul necesar pentru a găsi și recunoaște ceea ce este valoros cu adevărat. Este de dorit să ajungi tot mai departe și să obții lucrurile dorite, dar și să te bucuri de acestea.

Posesiunea bogăției apare pentru o persoană în preocuparea de a păstra ceea ce are. Banii sunt un bun rar și, cu cât ai mai mulți, cu atât apăsarea este mai mare. Păstrarea unei averi implică de asemenea și o oarecare incertitudine deoarece, uneori, nu știi cât de lacomi sunt

cei care te înconjoară. Nesiguranța celui bogat se bazează pe falsa părere că fericirea depinde de ceea ce avem. Cu cât avem nevoie de mai puține lucruri, cu atât ne simțim mai încrezători în noi înșine. Când știm să facem diferența între ceea ce este esențial și ceea ce este secundar, ne putem concentra pe calitate și ne putem dedica aprecierii ei.

DISTINGE ESENȚIALUL

Adevărata bogăție este cea care ne permite să trăim bine cu adevărat; să apreciem ceea ce avem și să renunțăm la ceea ce ne lipsește. În condiții de privare maximă, cum erau câmpurile naziste de exterminare, au supraviețuit doar persoanele capabile să își protejeze gândurile, o resursă interioară pentru a depăși tot negativul care le înconjura. Este vorba de persoane cu o imensă forță interioară, ale căror sentimente pot fi constructive în circumstanțele cele mai potrivnice. Sunt capabile de a se bucura de lucrurile care întotdeauna depind de ele, atât de actele lor, cât și de acțiunile interioare (pe care le numim *gânduri*). De această bogăție interioară depinde ca cineva să ducă o viață bună. Să comparăm cum gândește majoritatea și cum gândește cineva dotat cu această bogăție interioară:

MAJORITATEA GÂNDEȘTE...	O PERSOANĂ BOGATĂ INTERIOR GÂNDEȘTE:
1. Trebuie să câștig mai mult.	1. Trebuie să apreciez mai mult ceea ce am.
2. Trebuie să consum mai mult, vreau să cumpăr și să am mai multe lucruri.	2. Trebuie să mă îndepărtez de superficial și să îmi cultiv valoarea interioară.
3. Timpul profitabil este acela în care fac ceva.	3. Timpul profitabil este acela folosit pentru a iubi și a fi iubit?
4. Am succes dacă posed cât mai multe lucruri.	4. Reușesc dacă îmi trăiesc intimitatea.
5. Dacă voi câștiga destul, voi evita durerea.	5. Viața are și aspecte dureroase, fără durere nu există plăcere.
6. Trebuie să obțin lucruri care îmi dau siguranță.	6. Viața mea este improbabilă și de aceea plină de neprevăzut.
7. Trebuie să acționez rapid.	7. Trebuie să mă bucur de întregul proces.
8. Trebuie să acționez perfect.	8. Mă accept, chiar dacă nu sunt un supraom și greșesc.
9. Trebuie să duc o viață ușoară.	9. Viața niciodată nu este ușoară, încerc să trăiesc cât mai bine posibil.
10. Cu cât cineva a avut mai mulți bani, cu atât a triumfat mai mult.	10. Triumful este controlul asupra propriei persoane și adevărata iubire.
11. Cu cât cineva a avut mai multă putere, cu atât a triumfat mai mult.	11. Triumful este putere asupra propriei gândiri și acțiuni: forța interioară.
12. Faima și prestigiul sunt ceva fabulos.	12. Prietenia demonstrată este ceva fabulos.
13. Important este ceea ce ai.	13. Important este ceea ce ești în esență.
14. Munca este o pedeapsă.	14. Munca este ocazia de a-mi oferi mie ceva, de a mă exprima și realiza.

BCU IAȘI - CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

DE CE TE RIDICI DIN PAT?

„De multe ori pe parcursul unei zile, îmi dau seama de faptul că viața mea, atât cea interioară cât și cea exterioară, este constituită din munca altor persoane, atât vii, cât și moarte, și cât trebuie sa mă forțez cu sinceritate pentru a da înapoi atât cât primesc."

ALBERT EINSTEIN

Cei mai mulți oameni au nevoie de un răspuns cu adevărat convingător la această întrebare. Aceasta explică imensa suferință pe care o trăiesc în fiecare zi. Efortul necesar pentru a face ceva este invers proporțional cu sensul pe care îl are pentru ei acel ceva. În schimb, când îi așteaptă o zi mult dorită, sunt nerăbdători să sară din pat, au un motiv.

Toți am vrea să știm că mergem la serviciu pentru un motiv în plus în afara salariului. Și atunci când avem clar acest adevărat motiv, este ușor să ne entuziasmăm și să ne implicăm total în muncă.

Dar trăim într-o societate instituționalizată: majoritatea persoanelor lucrează pentru mari firme controlate de câțiva oameni. Cu cât este mai bună organizarea, cu atât mai departe se găsesc cei care iau deciziile importante, care au repercusiuni asupra unui număr incalculabil de oameni. Sunt la distanță, în primul rând pentru că sunt pregătiți să ia în considerare doar interesul organizației, nu pe cel al persoanelor. Tocmai de aceea au ajuns să aibă putere de decizie în companie. Și asupra acestui aspect trebuie să se concentreze dacă vor să continue aici, luând deciziile importante. Așa se explică faptul că marile companii care domină panorama economică sunt «entități» fără responsabilitate socială: sunt dezinteresate de realizarea sau fericirea componenților săi umani. Companiile structurează și compartimentează responsabilitatea fiecărui angajat. De aceea marea majoritate a angajaților este îndepărtată de adevăratul sens al muncii. Din locul în care se găsesc le este greu să înțeleagă „ce fac cu adevărat acolo".

Dacă a da un sens uman și social muncii tale nu este ceva care să intereseze economia, atunci trebuie să găsești răspunsul la următoarele întrebări: ce sens are munca ta? De ce să vrei în continuare să o faci? Când vei ajunge să te emoționezi muncind?

Cuvântul emoție provine sin latinescul *emovére*: „a mișca" și este acel ceva care te poate motiva. Recompensa în bani sau în salariul material a fost suficientă doar atât cât a durat filosofia antică, bazată pe ideea reformatoare că numai „munca dură și economiile erau scopul vieții convenabile". De fapt, în lumea actuală, filosofia imperativă este opusă, tratând mai degrabă „consumul și distracția".

În realitate, dincolo de orice ideologie imperativă, cel care muncește doar pentru bani continuă să fie un sclav, deoarece adevărata recompensă este mai mult decât ceva exterior care se „deține", este ceva interior care „există". În acest mod, când înțelegi că munca ta folosește la ceva, pricepi la ce iei parte și munca devine emoționantă pentru tine.

Când simți că participi, ai o legătură emoțională cu ceilalți. Știi de ce faci ceea ce faci, ce sens are. Acest sentiment pentru produsul sau serviciul pe care le generezi este ceea ce te face să fii real. Și asta depinde de ceea ce gândești. Un exemplu extrem de lipsă a sentimentelor pentru muncă îl constituie persoana care pierde timp realizând o muncă de care nu mai este nevoie de ani. Îl găsim pe acest muncitor confecționând în mod regulamentar o statistică pentru a o prezenta unei organizații oficiale care nu mai există de zece ani. Nimeni nu l-a anunțat că această muncă este inutilă. Anunțul îi venea lunar într-un fișet de hârtii, dintr-un alt birou. El muncește ca o mașină, lipsit de orice interes real. Nu se gândește că ceea ce face ar avea vreo relevanță. Organizația și el au o relație autistă: ea îl are aici, dar fără să îl facă să participe, să vibreze, iar el se supune ca un robot, fără a se simți integrat în totalitatea sa.

Emoțiile sunt răspunsuri de agitație, deci sunt acompaniate de o comoție fizică. Acționăm mișcați de emoții. De fapt, nou-născutul

exprimă numai emoții atunci când nu doarme: plâns, râs, teamă... comportamentul lui este în mod exclusiv instabil și afectiv. Emoțiile simple sunt:

1. Bucuria
2. Afecțiunea
3. Teama
4. Furia
5. Tristețea

Acestea se pot combina între ele, precum culorile, dând naștere la „emoții compuse". De exemplu:

Furie + Bucurie = Răzbunare

Emoțiile ne împing să acționăm exact în forma în care, de-a lungul evoluției, au funcționat mai bine decât alte reacții la situații asemănătoare. Răspunsurile agresive și fuga rapidă erau foarte utile pentru salvarea vieții strămoșilor noștri în sălbăticie. Este vorba de răspunsuri esențiale de-a lungul istoriei supraviețuirii umane și de aceea sunt foarte puternice din punct de vedere fiziologic.

Crescând, persoanele învață să-și reprime exprimarea anumitor emoții pentru a se adapta la mediu, însă această inhibiție apare uneori și în situații în care nu este necesară. În aceste situații, inhibiția emoțiilor mai mult aduce un prejudiciu persoanei, decât o adaptează. Dacă cineva se obișnuiește să nu-și exprime o emoție, sfârșește prin a nu-și mai da seama ce simte și, în cazurile cele mai extreme, crezând că nu poate simți acea emoție. Atunci trăiește îndepărtat de un aspect al propriei persoane, cu toată suferința și tensiunea pe care le implică acest lucru. Persoana astfel îndepărtată de percepția propriilor sentimente trăiește fără a „locui" în corp în mod real: suferă.

Din contră, atunci când ne redescoperim emoțiile recuperăm spontaneitatea. Este necesar să avem conștiința emoțiilor pentru a le putea manevra cu inteligență. Dar nici în școală, nici în majoritatea familiilor nu ne învață explicit cum să observăm, să acceptăm și să

canalizăm într-un mod inteligent aceste impulsuri care ne mișcă. A-ți da seama de propriile emoții înseamnă a fi onest cu tine însuți și are legătură cu recunoașterea a ceea ce ne impulsionează în mod real. Ținând seama de corpul nostru și de interiorul său, revelăm resorturile emoționale care ne pun în mișcare.

„Ceea ce avem înapoi și ceea ce avem înainte sunt lucruri infime comparativ cu ceea ce avem înăuntrul nostru."
RALPH WALDO EMERSON

Un bun obicei în fața oricărei sarcini cu care te confrunți este să te gândești înainte: „Ce sens are pentru mine? Corpul meu știe răspunsul: mă lasă rece, îmi crește inima, mă plictisește, mă...". Dacă te distanțezi de subiect, îl vezi din alt unghi. Îți ia câteva minute. Și dacă în acest moment de reflecție vezi vreun sens al sarcinii pentru tine, dacă descoperi un „pentru că", atunci îți va apărea posibil să găsești un „cum". Pentru că munca, la fel ca viața, are sensul pe care i-l dai tu. Și cum în pat este mult prea bine, este de mare ajutor să dispui de un motiv întemeiat pentru a te ridica în fiecare dimineață din pat.

CE VREI SĂ FII CÂND TE FACI MARE?

„Rugăciunea unei persoane sărace pe interior:
Menține-mă, Doamne,
muncind la ceea ce mă dezgustă,
pentru a câștiga mai mulți bani decât am nevoie,
pentru a cumpăra mai multe lucruri ne-necesare
impresionând astfel cât mai multe persoane de care nu îmi pasă."
AMIN

Ideea pe care o ai despre tine contează pentru că acționezi în consecință. În general, ne apropiem de persoanele a căror imagine despre noi înșine coincide cu imaginea noastră despre noi, deci ei

trebuie să ne confirme așteptările, ceea ce nu este ușor. Și, într-un mod mai mult sau mai puțin tacit, cei de care te apropii îți cer să răspunzi la ceea ce ei așteaptă de la tine. De aceea ne este greu să ne schimbăm în fața celor foarte apropiați, fiindcă uneori aceasta implică ruperea schemelor și relațiilor.

Un exemplu despre cum o interpretare negativă a propriei imagini te poate bloca e problema comună a inactivității la locul de muncă. „Nu am nimic de făcut". Te sperie să îi spui asta șefului. Cel mai des angajatul crede că el este vinovatul pentru inactivitate și că dacă anunță inactivitatea faptul acesta poate duce la interogarea sa și, în ultimă instanță, la concediere. Acest lucru este incorect. Daca te exprimi corect, dar nici așa nu ți se dă de lucru, înseamnă fie că într-adevăr nu contezi prea mult, fie că ești atât de bun încât rezolvi totul mult mai repede decât ceilalți. În ambele cazuri, îndoielile dispar și te convingi că ai nevoie urgentă de o schimbare.

Dar, în orice caz, este important să decizi că „oricum ai acționa" te vei accepta întotdeauna pe tine însuți. În mod paradoxal, acest lucru îți va permite să îți accepți eșecurile, astfel încât ele nu vor putea diminua aprecierea pe care o ai față de tine însuți. Mai mult, îți va permite să nu te culci pe lauri după un succes. Dar în primul rând te va situa deasupra reacțiilor celorlalți. Tu știi că ești unic, o ființă de neînlocuit, originală. O ființă umană singulară și vie. Poți decide să te accepți pur și simplu pentru acest aspect, fără a mai avea nevoie de reușite și recunoașteri. Atunci va conta mult mai puțin numărul reușitelor și eșecurilor tale. Începând de aici, îți va fi mai ușor să fii realist. Ești acceptat dincolo de rezultatul acțiunilor tale.

Persoanele care nu s-au decis încă să se accepte sunt nesigure și suferă, atât atunci când reușesc, cât și când eșuează. Aceasta se întâmplă pentru că își evaluează adevărata lor valoare exclusiv prin prisma rezultatele acțiunilor întreprinse. Realitatea este că o persoană înseamnă mult mai mult decât rezultatul vreunei acțiuni. Dacă te

accepți doar pentru că rezultatele unora dintre acțiunile tale au fost aprobate, te afli într-o stare constantă de anxietate, fiindcă te gândești că, dacă acțiunile tale vor fi respinse, întreaga ta ființă va fi un eșec. În esență, fiecare știe ce este el însuși și suprimă, conștient sau nu, anumite așteptări a ceea ce este și dorește să fie în viață.

Când acționezi animat de sentimente autentice, te accepți pe tine, pentru că ești tu și ești viu. Pentru că tu decizi. Și punct. Demnitatea esențială este independentă de orice rezultat, este intangibilă. Pornind de aici, eviți multă suferință care nu este necesară și care ți-ar diminua eficiența.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CINE VREI SĂ FII?

„Când un războinic nu mai are nicio așteptare,
acțiunile celorlalți deja nu îl mai afectează.
O pace ciudată se transformă în forța care îi guvernează viața: înstrăinarea.
Aceasta îi permite războinicului să se oprească momentan
pentru a cerceta circumstanțele și a cântări posibilitățile.
Pentru a folosi într-un mod consistent și corect acest moment de răgaz,
un războinic trebuie, fără îndoială, să lupte fără oprire
întreaga viață."
CARLOS CASTANEDA

EȘTI ACCEPTABIL PENTRU CĂ EȘTI AȘA CUM EȘTI

Înțelegem prin impostor o persoană care îi înșală pe ceilalți, care pare ceea ce nu este. Dar există un tip foarte diferit de persoane: acelea care știu că nu i-au înșelat pe ceilalți, nici nu au falsificat scrisorile de recomandare; că au muncit din greu pentru a avea ceea ce au obținut și, cu toate acestea, nu pot simți că merită tot ce au.

De exemplu, multe persoane de succes sunt urmărite sentimentul că par ceva ce nu sunt. Acest fenomen, numit „sindromul impostorului", persistă în ciuda tuturor recunoașterilor pe care le merită și le primește persoana respectivă. Afectează multă lume, inclusiv 7% din persoanele cu un grad înalt de succes, după descoperirile dr. Joan Hervez.

Fenomenul impostorului este un sindrom psihologic care se bazează pe sentimentele puternice de fraudă în fața succesului și a reușitei personale.

A suferi de acest sindrom implică un sentiment de teamă că într-o zi ceilalți își vor da seama că sunt înșelați, și astfel se pierde tot ce se obținuse până atunci. Pentru a avea acest sindrom nu este nevoie să fii vedetă de succes sau președinte. Este de ajuns să fii obținut ceva prin propriile puteri; o măsură oricât de mică de succes. Persoana care suferă de acest sindrom se simte un farsor în rolul pe care îl joacă. Mai mult, teama nu scade oricât de multă recunoaștere externă obține, deoarece recunoașterea nu face decât să mărească riscul de „a fi descoperit".

Anumite ocupații favorizează apariția fenomenului impostorului: acelea în care munca cere să se realizeze sarcini diferite. Fiecare proiect nou poate fi trăit de acela care suferă de sindromul impostorului ca o probă crucială în care până la urmă se va descoperi lipsa talentului. Mai mult, adoptarea unor roluri necunoscute până în acel moment, care trebuie încorporate imaginii despre sine, duce la înmulțirea acestor sentimente.

Sindromul impostorului se poate transforma într-o problemă cronică, și atunci nici cel mai mare succes, nici recunoașterea generală nu înlătură teama de a fi descoperit ca farsor.

Pentru a fi diagnosticată cu acest sindrom, persoana în cauză trebuie să îndeplinească trei condiții:

1. Simte că i-a făcut pe ceilalți să îl supraestimeze.
2. Atribuie succesul unei cauze externe străină de inteligența sau de capacitățile sale.
3. Îi este teamă ca ceilalți să nu își dea seama de cele de mai sus. (Totodată, crede în mod irațional că acest lucru i-ar putea pune în pericol nu numai munca, dar și valoarea persoanei sale în esența sa.)

În mod frecvent, aceste persoane trăiesc o discrepanță acută între imaginea publică și cea privată. Neagă relevanța abilităților lor. Nu își atribuie succesul, întotdeauna îl consideră datorat circumstanțelor externe. Obișnuiesc să creadă că au succes pentru că „muncesc mai

mult" decât alții, că reușesc „pentru că știu să pară simpatici" sau „pentru că știu un șiretlic care le aduce noroc" orice scuză li se pare mai validă decât faptul de a fi într-adevăr merituoși pentru ceea ce au obținut.

Simptomele fizice care apar sunt similare celor ale anxietății: agitație, tulburări ale somnului, transpirația mâinilor, palpitații puternice ale inimii (ca și cum le-ar bubui ceva în piept), scăderea poftei de mâncare sau, dimpotrivă, poftă deosebită de mâncare, dureri de cap. Toate aceste simptome pot avea nivele diferite de intensitate; de la persoana care trăiește cu teamă o senzație constantă de fraudă și anxietate, la cea care simte sindromul doar în circumstanțele care o solicită cel mai mult, dar este capabilă să îl țină sub control.

Problema principală este a te accepta așa cum ești, recunoscând că asemeni tuturor ființelor umane ai succese și eșecuri, dar că nici unele nici celelalte nu te pot transforma într-o persoană mai puțin acceptabilă (ne-umană) sau mai mult decât atât (divină). În fond, sindromul impostorului poate avea o origine modestă, o copilărie în care eram certați în mod constant, o situație școlară mai puțin exemplară, niște părinți care nu ne sprijineau sau ajutau etc. Dar tu ești acceptabil pentru că ești așa cum ești. Nu trebuie să demonstrezi nimic pentru a fi acceptat.

Logic, dacă cineva are impresia că se poartă ca un impostor nu dorește ca ceilalți să își dea seama. Încearcă să ascundă secretul „teribil". De fapt, dacă vreodată cere ajutor psihologic, rareori o face de bună voie din prima.

Dar nu este o lipsă de claritate intenționată. Persoana care suferă de acest sindrom nu consideră că sentimentul de a fi un mincinos se poate schimba sau diminua. Nu gândește: „Mă simt ca un mincinos", ci „Sunt un mincinos". „Și dacă sunt un mincinos, ce pot face ca să schimb faptele?". Ca să treacă peste acest sindrom este necesar să înțeleagă că nu sunt mincinoși, ci doar *simt* că ar fi astfel.

CÂND CINEVA NU SE PUNE ÎN VALOARE: SITUAȚIA TA CARE ESTE?

„Secretul fericirii
nu constă în a face ceea ce îți place,
ci în a-ți plăcea ceea ce faci."
James M. Barrie

Așa cum am văzut, sindromul impostorului este în strânsă legătură cu lipsa capacității de a se pune în valoare ca pe un obiect valoros în sine, independent de propriile merite sau eșecuri. Într-o anumită măsură, aproape toți am avut vreun gând tipic al sindromului. Problemele încep atunci când persoana respectivă simte în același timp vină și teamă (sindroamele anxietății).

Următoarele tipuri descrise constituie „stiluri" de comportament care pot fi, în anumite limite, o simplă tendință personală sau funcțională. Unei persoane îi pot fi atribuite mai mult de un singur tip, deci nu se exclud reciproc; în mod normal unul dintre ele predomină și se combină cu multe altele.

Devotat muncii

Munca asiduă este un factor important pentru succes, dar din perspectiva celor care aparțin acestui stil, este unicul factor. (Desconsideră importanța abilităților lor înnăscute.) Cel devotat muncii obișnuiește să se simtă fericit în timp ce continuă să muncească, în detrimentul celor care fac parte din viața sa, care se simt înlocuiți.

Gânditorul superstițios

Crede că soarta sau anumite ritualuri (rutine stereotipizate) sunt cruciale pentru împlinirea sa.

Modestul exagerat

Crede că nu are nimic de-a face cu succesul său, felicitările îl incomodează. Învață că din punct de vedere social este incorect să le refuze în public, așa că spune „Mulțumesc". Dar în privat niciodată nu recunoaște că ar merita vreo apreciere pentru ceea ce a obținut.

Încântătorul

Simpatia celorlalți ajută. Dar acest tip de persoane crede că acesta este singurul motiv pentru care a ajuns acolo unde este. Ca și cum nu ar avea nicio calitate autentică, gândește că a știut să ajungă acolo pentru că a știut să manipuleze persoanele potrivite prin simpatia lui. Denisa sa este: "Eu nu contribui la nimic cu adevărat semnificativ, ci doar le par simpatic celorlalți". Multe dintre femei au acest gen de idei, dedică mult din timpul lor aranjându-se (de exemplu făcându-și machiajul) pentru a fi arătătoare și a plăcea celorlalți. Acest fapt le poate face să se simtă vinovate că nu își arată „adevăratul eu", că îi păcălesc pe ceilalți cu un aspect artificial sau înfrumusețat.

Geniul săritor

Este persoana care se angajează serios în a face ceea ce doresc ceilalți. La fel ca o mamă cu bebelușul, la cel mai mic semnal că cineva din jur are nevoie de ceva, acesta reacționează pentru a-l ajuta. Este vorba de un joc în care se pierde întotdeauna: dacă nu îi mulțumește pe ceilalți a eșuat; dacă îi satisface, simte că i-a manipulat într-o manieră nesinceră.

Aceste sentimente nu sunt doar un rezultat al muncii. Persoana poate simți că acționează într-o formă falsă și atunci când joacă un rol personal: „Cine sunt eu de fapt: amica, soția, mama, colega de serviciu?".

În rolul partenerului, crede că acționează doar pentru a-i aduce celuilalt satisfacție (de exemplu arătând grijă maternă). Și consideră că îl manipulează pe partener într-o anumită măsură, crede că nu acționează „autentic", conform eului real.

CINE VREI SĂ FII ATUNCI CÂND MUNCEȘTI?

„Gândește-te că nu ai fost încă născut, că ești încă la sânul matern,
că ești tânăr, că ai murit, că ești în lumea de dincolo,
adună în gând toate acestea în același timp;
toate momentele și toate locurile, toate calitățile și toate magnitudinile;
astfel îl vei putea recepta pe Dumnezeu."
Hermes

Această întrebare a născut multe discuții. Mulți psihologi cred că „eul" este ceva multiplu prin natura sa. Conform lui Mark Snyder, profesor de psihologie la Universitatea din Minnesota, „eul" este singular, dar multidimensional (capabil de a adopta mai multe fațete). Pentru a explica aceasta, Snyder a creat conceptul de „auto-monitorizare", modul în care o persoană își modelează comportamentul pentru a gestiona impresia pe care o lasă celorlalți. După Snyder, oamenii pot avea un nivel de auto-monitorizare înalt sau scăzut.

Persoanele cu un *nivel scăzut de auto-monitorizare* nu variază prezentarea lor în fața celorlalți (din lipsă de abilitate sau de dorință). Sunt consistente. Tind să „se comporte mereu așa cum sunt".

Din contră, cei cu un *nivel ridicat de auto-monitorizare* au un repertoriu mai larg de impresii pe care le fac celor din jur. Încearcă să fie „persoana adecvată în fiecare moment și situație".

Pentru ei, „eul" lor este ceva pragmatic și viața este ca un teatru. Dar, pentru a ne simți fericiți, trebuie să ne recreăm pentru a fi noi înșine. Deci a simți că suntem noi înșine este cheia realizării personale. Mai departe vom vedea cum se cultivă această senzație de conexiune cu sinele.

Problema multora este părerea că manipularea impresiei pe care o lăsăm altora este un defect, nu o virtute. Îți poți da permisiunea să te reprezinți pe tine însuți ca pe persoana care vrei să fii: participantă și eficace. Trebuie să ai o așteptare pozitivă în legătură cu ceea ce poți face tu (nu în legătură cu ceea ce se poate întâmpla). În realitate ai permisiunea de a fi tu, te accepți pur și simplu pentru că ești tu și aceasta este o autorizare pentru a fi cine îți dorești tu să fii și, chiar dacă în anumite cazuri eșuezi, totul se termină așa cum ai dorit. Realizarea ta personală pleacă de la senzația de a fi tu însuți, niciodată de la reacțiile celorlalți.

„Un om l-a rugat pe Maestru să îi ierte păcatele.
Acesta i-a spus că este sufiecient să ajungă
ca mintea să nu-i fie neliniștită"
SRI RAMANA MAHARSHI

OBICEIURI PENTRU A TE ACCEPTA ÎN MOD NECONDIȚIONAT, INDIFERENT DE REZULTATELE TALE SAU DE REACȚIILE CELORLALȚI

1. Află ce te preocupă în mod obișnuit (descoperă sentimentele de teamă atunci când ești asaltat de ele). Și dacă te vor „cenzura", ce dacă? Tu ești o ființă valoroasă, irepetabilă, unică.
2. Să îți fii recunoscător ție însuți pentru ceea ce ai, cu siguranță ai avut legătură cu „mana cerească" ce a căzut exact deasupra ta. Nu trebuie să crezi că dreptul de a fi tu însuți provine din căderea manei asupra ta, el este ceva anterior și de bază.
3. Învață să accepți recunoașterile celorlalți fără să generalizezi în exces. Renunță la părerea că aprobările lor te fac să fii mai bun. Rezultatele și valorificările nu îți afectează esența. În același sens, nici criticile nu vor dovedi că ești un eșec.
4. Fă o listă cu toate calitățile utile pentru dezvoltarea postului pe care îl ai la serviciu (lucrurile care îți ies mai bine, mai rapid și cu mai puțin efort decât celorlalți).

5. Recunoaște că toată lumea se schimbă într-o măsură mai mică sau mai mare, dar că și așa fiecare persoană continuă să fie ea însăși (dă-ți seama că viața este ca un teatru și nu există nimic rău în acest teatru).
6. Amintește-ți că există ceva pentru care întotdeauna vei avea dreptul la o acceptare completă: ești unic și de neînlocuit. Conectează-ți senzațiile interioare; dacă ești atent la modul în care trăiești emoțiile în corpul tău, îți vei îmbogăți cu propriile acțiuni capacitatea de a exprima autentic, te vei realiza.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CE VREI SĂ FACI?

„Nimeni nu a reușit să facă ceva minunat,
cu excepția celor care au îndrăznit
să creadă că în interiorul lor
exista ceva superior circumstanțelor."
BRUCE BARTON

DESCOPERĂ-ȚI CALITĂȚILE

„Până la urmă operele rămân, oamenii se duc..." spunea cântecul. Nu toate operele rămân, dar este adevărat că râvnim ca operele noastre să transceandă. Pentru că ceea ce am făcut noi este cu mult mai mult al nostru decât ceea ce am cumpărat sau ni s-a oferit: a ieșit dinlăuntrul nostru, ascunde în sine o parte din esența noastră și exprimă energia noastră nemuritoare.

Evident, fructele acțiunilor noastre nu pot fi eterne, dar știm când oferim ceva util, construind și contribuind: este trăirea unei integrități, a unui sens, a entuziasmului și a încrederii. Ne încântă mai mult decât orice soartă să fim eficienți și să ne simțim capabili.

Un exemplu de cât de important este ca o persoană să ocupe postul potrivit îl găsim la oamenii maturi. Întreprinderea, aproape întotdeauna, îi tratează pe toți în același mod. Astfel, o inovație ajunge la fel de repede la un tânăr de douăzeci de ani și la un om mai în vârstă. Diferența constă în faptul că cel din urmă nu se adaptează și nu se mai simte la locul lui, îi lipsește capacitatea de a învăța caracteristică celor tineri. Dispune însă de o experiență foarte valoroasă. Dacă organizația nu îl descoperă și el nu încearcă să își găsească locul

potrivit, se va pierde ceea ce a reușit să realizeze în ani. Toți vor avea de pierdut din cauza lipsei de implicare a veteranului.

Orice persoană are una din capacități mai dezvoltată decât celelalte. Acele sarcini pe care le rezolvă cu mai puțin efort și în mai puțin timp decât ceilalți constituie punctele sale forte. Este important să îți descoperi și să îți amintești propriile calități, deoarece o calitate care nu este recunoscută se pierde; cineva poate fi un extraordinar atlet, dar dacă nu și-a dat seama de această calitate și nu a alergat niciodată, talentul nu îi folosește la nimic.

Recunoașterea propriilor calități este primul pas spre a le folosi și a avea satisfacții de pe urma lor. Aceasta se realizează prin descoperirea propriilor merite și acceptarea lor ca pe ceva real, ceva pentru care în mod obișnuit nu ne pregătește nimeni dinainte.

„Dacă un om are talent, dar nu îl poate utiliza,
a eșuat.
Dacă are talent, dar îl folosește doar la jumătate,
a eșuat în parte.
Dacă are talent și învață să îl folosească complet,
a învins într-un mod glorios!
THOMAS WOLFE

CE TE MOTIVEAZĂ?

Cum îți descoperi calitățile? Gândește-te la zece activități pentru care ai fost felicitat de-a lungul vieții tale.

Găsește satisfacție: dintre aceste activități, separă-le pe cele care te fac să te simți fericit în timp ce le realizezi.

Moduri de a acționa: gândește-te pentru fiecare dintre ele la zece situații în care le poți pune în practică.

Planul acțiunii: alege una dintre aceste acțiuni și fă-ți un orar pentru a programa de câte ori o poți realiza pe săptămână,

propunându-ți acest lucru cu adevărat. Pune în practică orarul și observă măsura în care activitatea îți mărește satisfacția de a trăi și te ajută să te realizezi în prima săptămână, în prima lună, în primul an.

Cu toții posedăm un potențial sau o calitate care ne permite să ne simțim bine atunci când o dezvoltăm. Fiecare persoană își poate descoperi calitățile, ceea ce îi permite să acționeze mai performant, cu mai multă plăcere și mai rapid decât ceilalți. Aceasta se poate descoperi atunci când realizezi activități în care totul pare mai ușor iar rezultatele sunt excelente. Iar acest randament te va motiva și mai mult. Este vorba de o dinamică de realizare personală.

Când descoperim sarcina potrivită și suntem eficienți, ne simțim buni, admirabili și cu adevărat capabili să strălucim. Acesta este cel mai bun salariu: cel interior și emoțional. Cum reușim să trăim această experiență afectivă care ne aduce în același timp un bun randament și satisfacție? Ne va cere în mod continuu noi obiective și fără îndoială ne va cere să perseverăm pe drumul către idealul personal. Dăruind ceva cu adevărat al nostru celorlalți și vieții, comunicăm cu lumea.

„Dormeam și visam că viața este bucurie.
M-am trezit și am văzut că viața este muncă.
Am muncit și am văzut că a munci este bucurie."
RABINDRANATH TAGORE

Fraza „Ceea ce contează cu adevărat, poate fi văzut doar cu ochii inimii" înseamnă că intuițiile sunt cele care ne deschid drumul către raționamente noi, care să ne îmbogățească. Acest fapt este probat în cea mai mare parte de către dificultățile care apar la alegerea unui serviciu: în ele există o infinitate de date, atât de multe, încât nu cunoaștem aproape niciuna dintre ele datorită numărului mare. Inconștientul nostru poate ține cont de aceste date de care nu suntem conștienți, la fel cum intuiția noastră pune în balanță ceea ce este

adevărat și ceea ce este greșit, înainte de a dispune de aceste date într-o formă conștientă.

Un exemplu: dacă se dovedește că un coleg se supără în fiecare zi pentru ceva diferit, vom gândi că este labil. Dar dacă bănuim că este așa după primele zece minute de discuție amicală, înseamnă că am intuit acest lucru. „Șefului nu trebuie să îi ceri nimic înainte să fi luat micul dejun" este un exemplu foarte practic, care rar se găsește într-o fișă de post. De fapt, lucrurile cele mai utile sunt de obicei cele care nu se explică.

Atunci când facem raționamente, avansăm „pas cu pas", facem un lanț de deducții. Intuițiile noastre constau însă într-un „salt" enorm, deodată „se aprinde lumina" și face posibil un adevărat avans. Vedem de exemplu că strălucirea lui Sherlock Holmes, prezentată ca fiind chintesența deducției, constă de fapt în intuiție. Când spune: „Pură deducție, dragă Watson, câinii nu latră la cei pe care îi cunosc, câinii victimei nu au lătrat, de unde rezultă că intrusul era cunoscut și prieten.", oricine ar putea deduce acest lucru. Meritul cunoscutului detectiv constă în observarea faptului că lătratul este ceva important, semnificativ. Aceasta îl situează dintr-o dată în punctul de plecare al unui raționament superior și recunoscut.

Unele studii realizate despre intuiție și vârstă au demonstrat că o persoană cu cât este mai în vârstă cu atât are mai mult intenția de a decide prin intermediul intuițiilor, și astfel își îmbunătățește agilitatea și eficiența. De ce ideile cele mai strălucitoare sunt intuiții?

Cei intuitivi sunt spontani, știu foarte multe lucruri, fără să știe de ce le știu, stabilesc relații între concepte aparent fără legătură: fac să fie simplu ceea ce este complex. În general, o persoană intuitivă nu este convențională, are încredere în sine și este autosuficientă. Se simte bine când investighează teme nesigure, nu i se pare deranjant să lucreze cu îndoieli teoretice, nici să înfrunte critici. Rezumând, are încredere în percepțiile sale.

Dacă ne menținem treaz cel de-al „șaselea simț", putem vedea lucrurile într-o formă absolut personală, proprie nouă. Uitați un exemplu: Echipa față în față cu individul. Munca în echipă este extraordinară, dar ideea că „munca în echipă este întotdeauna bună" și „dacă nu te adaptezi grupului tu ești cel rău, pentru că nu știi să cooperezi" este greșită. O persoană care are încredere în propriile sale percepții face diferența între a se adapta, a coopera și a fi alienat, a fi fraierit. Uneori echipele și comisiile sunt ca niște frâne pentru eficiență. O persoană fără complexe descoperă această evidență chiar dacă toată lumea o neagă, mai ales atunci când poate beneficia în urma acestei evidențe. Această persoană simte că are permisiunea de a crede în ea cel puțin pe cât crede în echipă. Scrie pe ecranul calculatorului: „Muncesc în echipă dacă echipa este bună, dacă nu, prefer să muncesc singur".

În realitate, chiar dacă ar trebui să verificăm aceasta, intuițiile sunt cele care ne arată care sunt deciziile cele mai bune. După Jung, persoanele „intuitive" sunt opuse celor numite „senzitive", mai apropiate de practică, de date și de faptele concrete. Pe cei intuitivi i-a împărțit de asemenea în două grupe: persoanele „intuitive sentimentale" (IS), care tind să se focalizeze pe sentimente și persoanele „intuitive gânditoare" (IG), care se concentrează pe gândire.

Cei IS sunt flexibili, adaptabili, dezorganizați și dezordonați. Le place să lucreze fără indicații, după plac. Dau răspunsuri puțin obișnuite și sunt foarte inventivi. Se caracterizează prin tendința de a merge dincolo de fapte pentru a face o apreciere globală. Printre lucrurile ce le lipsesc se află realismul și capacitatea de planifica și organiza. Sunt atât de entuziaști încât încep mai multe proiecte decât vor duce la capăt.

Din contră, cei intuitivi care se bazează pe gândire (IG) sunt mai raționali, se orientează spre cunoaștere. Ideile lor sunt logice și critice. Știu să pară impersonali în fața conflictelor. Sunt mai organizați și sistematici decât cei senzitivi, pot planifica mai bine, le face plăcere să argumenteze logic și să teoretizeze. Punctele lor slabe sunt critica

excesivă, dezinteresul față de sentimente și lipsa toleranței în fața dezacordurilor. Din această categorie fac parte cei care monopolizează discuțiile.

S-a demonstrat că femeile sunt în general mai intuitive când este vorba să îi înțeleagă pe alții, discern mai repede dacă cineva este sincer sau dacă își ascunde sentimentele. Bărbații sunt mai intuitivi în ceea ce privește rezolvarea problemelor spațiale, manevrarea obiectelor și utilizarea numerelor.

CUM SĂ ÎȚI STIMULEZI INTUIȚIA?
(Exercițiu pentru a evalua intuiția)

- Interesează-te cu adevărat de talentul tău. Inspirația apare în urma unei dorințe profunde de a studia semnele, imaginile și presentimentele considerate nesemnificative, care se vor dispersa dacă nu li se acordă importanță. A fi receptiv la aceste intuiții înseamnă să le dai ocazia de a fi probate (de exemplu să te întrebi: „Și dacă totuși...?").
- la decizii rapide în viața reală, învinge-ți teama de a te înșela în situațiile în care riscul este minim (de exemplu atunci când faci cumpărături).
- Joacă-te făcând previziuni în diferite situații cotidiene. (De exemplu, imaginează-ți ce profesie are un om pe care abia l-ai cunoscut, cum este familia sa, imaginează-ți finalul unui film, al unei cărți.)
- la distanță de problema calităților tale, pentru a reveni asupra lor mai târziu. Inspirația obișnuiește să apară atunci când se odihnește și nu îi este teamă că poate greși. Așa cum explica Mozart, pur și simplu apare atunci când te aștepți mai puțin, „...în timpul plimbărilor solitare, când te afli în căruță sau în pat".

Dacă rămânem receptivi, intuițiile ne luminează gândurile cu o soluție nouă și genială. De fapt, intuițiile noastre sunt ceea ce vedem „cu ochii inimii" și în ele își au baza învățările noastre cele mai strălucite. Apoi putem, și trebuie, să coborâm cu picioarele pe pământ și să recurgem la rațiune pentru a confirma sau respinge validitatea soluției găsite de noi. Concentrează-te asupra talentelor tale și ceea ce îți dorești te va asalta curând ca o prezență clară și instantanee.

SUGESTII PENTRU A-ȚI FOLOSI INTUIȚIA ÎN MUNCĂ

1. Ce ritual ți-ar plăcea să urmezi în fiecare dimineață pentru a începe să îți respecți percepțiile? Ce vei face pentru a-ți sărbători talentul?
2. Care sunt detaliile în care ai observat că te bucuri de o viziune intuitivă?
3. Cum îți poți pune în practică intuiția când este vorba de persoane pe care le accepți și le înțelegi?
4. Te poți concentra mai mult asupra colaboratorilor, șefilor, clienților? Îți imaginezi despre ei lucruri relaționate cu serviciul pe care nu le știi sigur, pentru a-ți antrena intuiția?
5. Evaluează reușitele și eșecurile „instinctului" tău, al celui de-al „șaselea simț", al intuiției, confruntându-le cu realitatea.
6. Concentrează-te asupra acelui lucru a cărui realizare îți face cea mai mare plăcere. Apoi lasă inspirația să îți arate încotro trebuie să o iei.

Viața nu înșală, ea îi dăruiește fiecăruia, puțin câte puțin, ceea ce el a câștigat. Oamenii sunt cei care uneori se înșală sau „plătesc cu monede false". De aceea este important să rămânem receptivi: să folosim ceea ce ne-a fost dăruit, să ne dăm seama de acest dar. Să fim cu „inima deschisă" ne permite să vedem răscruci de drumuri acolo unde alții nu le pot descoperi, și să presimțim care este drumul cu cea mai mare semnificație pentru noi.

SUFLETUL: CEEA CE TE ANIMĂ

„Începem prin a recunoaște că toate ființele doresc fericirea, nu suferința. Atunci începe să fie greșit din punct de vedere moral și stupid din punct de vedere practic să urmărim doar propria fericire. Nu putem să facem acest lucru fără a sacrifica sentimentele și aspirațiile tuturor celor care ne înconjoară, membri ai aceleiași familii umane. Cea mai înțeleaptă carieră este cea care ține cont de ceilalți în timp ce urmărește propria fericire."

Dalai Lama al XIV-lea

Noi, oamenii, avem conștiință. Putem gândi și putem reflecta asupra a ceea ce gândim. Dar în afară de asta putem fi conștienți de conștiința noastră, ceea ce reprezintă o dimensiune absolut revelatoare, dincolo de fizic, de emoțional și de cognitiv. Putem considera „transcendentă" această dimensiune, deoarece ne permite să ne simțim conectați cu entități aflate dincolo de noi: cu ceilalți, cu universul și cu realitatea. Această conștiință a conștiinței există în sine și o putem numi „suflet". Ce este sufletul? Fără să știe răspunsul la această întrebare, fiecare și-l imaginează și el astfel devine o entitate. Îl percepem ca pe ceva care relaționează totul, făcându-ne astfel să ne simțim înțelepți ai inimii. Sufletul contemplă și se extinde prin intermediul lucrurilor pure, sensibile și autentice. Sufletul recunoaște ceea ce este autentic și drept, este conștient de armonie, face ca totul să funcționeze. Sufletul este cel care animă lumea, personificând-o.

De aceea sufletul este un instrument de neînlocuit pentru a descoperi incoerențele și frustrările apărute datorită muncii zilnice. Ne permite „să vedem mai departe" și să continuăm să apreciem minunea: depășirea dualismului. De exemplu, sufletul rațional descrie bucuria ca fiind opusul tristeții (are o viziune dualistă). În schimb, sufletul le recunoaște pe ambele ca părți ale aceluiași întreg, întreg ce conține antagonisme. (Ai plâns vreodată de fericire? Ai dorit vreodată să păstrezi ceva fiindcă îl considerai prețios pentru cât de

vechi și de nefolositor ajunsese datorită uzurii? Ai îndrăgit vreodată pe cineva mai ales datorită unui defect pe care îl avea?) Sufletul ne permite să transcendem senzațiile, contemplându-le ca pe ceva ce simțim „în interior", dar „nu sunt totuna cu noi".

Albert Einstein a fost invitat la o emisiune de televiziune unde a fost întrebat ce este lumina. A răspuns că s-a dus crezând că îi vor permite să cânte la vioară. A cântat. Când i s-a cerut din nou să explice ce este lumina a răspuns: „Umbra lui Dumnezeu". Există răspunsuri care depășesc rațiunea, dar satisfac sufletul. Sunt interpretări globale: poetice.

Mintea analizează și caută cauza lucrurilor. În schimb, sufletul ne conectează cu ceva care unește și transcende. Mai mult, putem proiecta sufletul atribuindu-l lucrurilor din jurul nostru, ceea ce înseamnă contemplarea esenței profunde a persoanelor și a obiectelor, dându-le sens, umplându-le de principiu vital. Iar cel mai mare avantaj este că acela care își îngrijește sufletul și atribuie suflet obiectelor poate să folosească în același timp și mintea.

Dacă vrei ca o sarcină să te emoționeze, întâi trebuie să ai o viziune personalizată și globală a acesteia. Situează-ți sufletul în această sarcină. Doar atunci te vei dedica sarcinii cu adevărat, îi descoperi sensul și îți place acțiunea ta.

„Singura călătorie este cea interioară."
RAINER MARIA RILKE

Să admitem că mintea noastră nu are importanța care îi este atribuită. Cum recunoaștem persoanele care sunt cele mai importante pentru noi în acest moment al vieții? Și care sunt circumstanțele de care a depins găsirea actualului loc de muncă? Cea mai mare parte a lucrurilor importante nu sunt supuse controlului capacității noastre de cunoaștere.

Inteligența logico-matematică este indispensabilă pentru a avansa în viață. Dar ar trebui să îi cunoaștem atât capacitățile, cât și limitele. Pentru acest lucru dispunem de o altă inteligență, mai puțin deductivă, dar totalizatoare, care completează o persoană cu adevărat înțeleaptă: o inteligență ne-conceptuală, integratoare, care caută sensul întregului.

Este falsă ideea că luăm decizii în mod rațional sau logic. În anumite situații este posibil ca unele persoane să facă astfel, dar în cele mai multe cazuri alegerile sunt făcute când descoperim prima opțiune acceptabilă, altfel spus, ceea ce pentru noi îndeplinește cerințele minime. Ai vizitat toți distribuitorii ultima oară când ți-ai cumpărat mașină? Nu, intenția nu era să iei decizia ideală, de asemenea conta să economisești timp și de aceea te-ai lăsat sedus de prima opțiune. De obicei se întâmplă așa: nu suntem atât de raționali cum pretindem.

Dacă adunăm un grup de persoane și le cerem să aleagă cele mai bune bomboane de ciocolată, cu forme diferite, dar cu același tip de ciocolată, aproape fiecare va opta pentru unul dintre ele și apoi va argumenta, implicându-se mai mult sau mai puțin, de ce a făcut această alegere. Când li se spune că era același tip de ciocolată, refuză să admită imediat acest fapt. Folosim mintea pentru a explica alegerile pe care deja le-am făcut, rar o folosim pentru a decide. Dar până la urmă ne convingem cu naivitate că mintea a fost aceea care a evaluat corect situația.

Astfel mintea survolează deasupra ei și este capabilă să justifice și să găsească scuze potrivite pentru orice. Ar trebui să fim conștienți de acest fapt. Ne place să considerăm că suntem animale raționale. Și suntem animale întotdeauna, dar foarte rar raționale. În realitate suntem animale care raționează. Cea mai mare parte a suferințelor provine din neacceptarea contradicțiilor. Mintea este capabilă să analizeze, să caute cauze și să raționeze, dar se vede înfrântă în fața „paradoxurilor", așa cum sunt pierderea a ceea ce iubim mai mult, triumful morții asupra vieții, crizele valorii...

Acțiunile minții

Persoana care gândește are o privire atentă, învață repede, relaționează faptele, este curioasă și pune întrebări interesante. Este util să fim așa, dar nu este acesta idealul, deoarece ne confruntăm cu situații în care este suficientă gândirea singură. De fapt știm că în momente dificile este contraproductiv să „gândim prea mult". Creierul, oricât de genial ar fi, este incapabil să suporte pustiul și teama pe care le produc unele frustrări. Așa cum o mașină ajunge la un drum atât de abrupt încât nu îl poate străbate, în același fel mintea noastră trebuie să își accepte limitele.

Asocieri

Mintea trece de la o idee la alta, stabilind relații între ele cu ajutorul memoriei. Aceste activități au loc la nivel pre-conștient. Capacitatea de relaționare (sau punerea în opoziție) este baza sistemului său de funcționare.

Rezolvarea problemelor

Mecanismul este cunoscut și are la bază percepția, reflecția, înțelegerea și planificarea. Ne permite să luăm decizii conștiente.

Strategii de gândire

La bază, există trei strategii de gândire:

- *Ce*? Crearea de noi moduri de rezolvare, punerea la îndoială și găsirea de noi probleme. Este proprie minților inovatoare.
- *Cum*? Gândirea unei evoluții și a unei soluții pentru ceva deja propus, altfel spus, atingerea scopului stabilit. Este proprie minților executive.
- *Care*? Compararea enunțurilor deja existente și emiterea de judecăți de valoare. Este proprie minților evaluatoare.

Mintea relaționează și pune față în față datele care vin din exterior sub forma numerelor, a cuvintelor sau a imaginilor, caută cauza și o cauză mereu duce spre o alta. Astfel, în momentul în care începem să ne gândim la ceva, încetăm să ne mai aflăm în acest spațiu și timp. Gândirea ne duce într-o lume plină de contraste. Dar ce se întâmplă? Un contrast aduce cu sine un altul.

Cu cât încercăm să urcăm mai mult, cu atât mai mare este căderea, cu cât încercăm mai mult să nu mâncăm, cu atât ne este mai mare foamea, cu cât încercăm să strălucim, cu atât ne facem mai mulți dușmani, cu cât te afirmi mai mult, cu atât generezi mai multe reacții de apărare în ceilalți... este ca un pendul; ți se pare că te îndrepți spre dreapta, dar în realitate doar îți iei avânt pentru a te întoarce în partea stângă.

Din contră, sufletul îți permite să vezi dincolo de contrarii și îți arată drumul corect: cel de mijloc. Sufletul permite dialogul între contrarii și ne conectează cu întregul, făcându-ne astfel mai profunzi și mai desăvârșiți.

Acțiunile sufletului:

- **Observarea.** Este arta de a face cu grijă și atenție fiecare acțiune cotidiană. Un exercițiu pentru a învăța cum să facem acest lucru este să privim ceva încercând să vedem care îi este esența. „Nu ușa este ceea ce văd, încerc să îi văd esența". Să privești lumea cu luciditate înseamnă să te conectezi la esența lucrurilor.

- **Iubirea.** Când începem să iubim ni se pare că ne îndreptăm către eternitate. Ne permite să vedem un înger într-o ființă umană. Iubirea este plenitudine și, atunci când nu o mai simțim, ne descoperim pustii în interior. Doar o minte simplistă limitează iubirea la ceva sentimental, roz, caraghios. Iubirea are această parte de separare, de pierdere, de schimbări neașteptate ale fiecăruia: este

partea de duel. Dar aceste realități dureroase sunt situațiile în care iubirea este completă.

- **Puterea.** Puterea sufletului este ceea ce ne face de neînvins în interior. Este vorba de o putere care în mod paradoxal se regenerează în pierdere și eșec, crește și se hrănește cu aceste situații, dacă rezistăm tentației de a le evita cât mai repede. Puterea este cea care ne face să renunțăm la ego: cine nu se apără nu are dușmani. Cel care îi spune agresorului că acceptă orice, îl va determina pe acesta din urmă să se simtă ridicol și să se oprească.

Încrederea în sufletul tău te face flexibil, inductiv, pasionat, inovator, cu previziuni asupra viitorului. Trezește vizionarul care se găsește în tine. Îți permite să transcenzi circumstanțele pentru a completa „întregul".

MODALITĂȚI PRIN CARE MINTEA DELEAGĂ SUFLETUL

1. În ce sens îți poți cultiva sufletul prin intermediul muncii? Consideră că îți îngrijești sufletul atunci când descoperi un „dincolo" în fiecare din acțiunile tale.
2. Ce faci pentru a observa sufletele persoanelor și obiectelor cu care lucrezi? Caută obiceiuri simple și amuzante, spune-ți, de exemplu: nu văd această persoană, ci esența sa.
3. Cum te poți dedica din tot sufletul fiecărei acțiuni? Încearcă să duci totul la capăt cu grijă, pe îndelete, ca și cum ar fi vorba de ceva sacru.
4. Cum îți poți crea o relație sentimentală cu spațiul în care lucrezi? Ai grijă de el pentru a fi frumos – poate fi astfel chiar dacă este foarte simplu – și consideră-i pe colegi extensii ale propriei tale ființe.

5. Cum contribui prin ceea ce faci acum la bunăstarea celorlalți? Păstrează o viziune globală. Vei vedea că sentimentul de singurătate și de pustiu are legătură cu depersonalizarea propriei munci.
6. Întreabă-te odată de-a lungul unei zile de lucru: „Ce simt acum în adâncul sufletului?" Sufletul exprimă ceea ce simți tu cu adevărat: este exact și clar. Te recunoaște și îl recunoști, te mișcă. Ține seamă de visele și de presentimentele tale, deoarece ele sunt mesaje pe care sufletul ți le transmite cu scopul de a te face să înțelegi ce știe el, dar tu încă nu accepți în mod rațional.
7. Acceptă-ți emoțiile. Rezervă-ți zilnic timp pentru ele, deoarece dacă le eviți, ele vor persista. Cu timpul vei vedea că fiecare se îndreptă către opusul ei. De exemplu, trăirea tristeții este cea care face posibilă bucuria. Dar înăbușirea urii împiedică apariția iubirii. Mintea poate doar să le înțeleagă, dar există emoții care nu pot fi depășite decât dacă sunt acceptate. Acceptarea dă forța de a suporta partea obscură a vieții, fără a fugi de ea.
8. Consideră-ți propriul corp și organele niște instrumente însuflețite de care te bucuri. Dacă funcționează bine, se bucură, dacă nu, înseamnă că îți trimit un mesaj din partea sufletului. Întreabă-te, de exemplu: „Ce îmi transmite capul când mă doare? Care sunt cuvintele cu care s-ar exprima?"
9. Ai propria ta mitologie? Sunt figuri capabile să îți îngrijească sufletul (mituri sau personaje pe care le admiri din punct de vedere profesional)? Invocă-le, dedică-le o cuvântare zilnică și vei observa inspirația transmisă de ele.
10. Cine muncește fără a pune suflet, o face exclusiv pentru sine, și fără îndoială că lucrează într-o întreprindere destul de mică. Din contră, sufletul tău ascunde în el răspunsul la întrebarea de ce lucrezi de fapt, rațiunea care explică la ce contribui tu. Pentru suflet, niciodată nu ești în pierdere dacă ai câștigat înțelepciune. El îți oferă o viziune „dincolo" (transcendentă) pentru fiecare dintre încercările pe care cariera ți le scoate în cale și datorită lui

întrevezi adevăratul sens a ceea ce faci. Ai grijă de sufletul tău, el îți va arăta care este drumul cu cel mai mult sens și te va anima în timpul parcurgerii lui.

În situațiile tensionate de la muncă, sufletul îți arată mereu cu subtilitate o ieșire, atunci când vrei cu adevărat să o auzi. Atunci bunăstarea te copleșește și întrevezi sensul drumului către idealul vieții tale. Aceste experiențe sunt revelatoare, totul se îmbină iar dificultățile și încurcăturile se revelează ca fiind cealaltă față a propriului tău destin.
Din interiorul sufletului vezi cum tot ceea ce ți se întâmplă are un sens unitar: sunt drumuri pe care viața trebuia să te poarte. La aceste momente în care ești „deasupra", datorită seninătății și puterii interioare, ajungi doar „în ciuda gândirii" și după ce începi să te dăruiești pur și simplu participării la un întreg.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PARTEA A DOUA

CURAJUL

Îndrăzneala de a acționa și a aduce o contribuție efectivă

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CUM SĂ TE SIMȚI BINE ÎN TIMP CE LUCREZI

„Este educată doar acea persoană
care a învățat să învețe și să se schimbe."
CARL ROGERS

„Fericirea și nenorocul nu depind
de cât de sus sau de jos te găsești,
ci de direcția în care mergi."
SAMUEL BUTLER

CE ARE SENS PENTRU TINE?

Ce spune o persoană înainte de a-și atinge scopul? „Vreau să fac ceva cu viața mea: să simt că a fost satisfăcătoare, vreau să le fiu util celorlalți într-o privință, deoarece le datorez celorlalte ființe umane ceea ce sunt și ceea ce am, prin ceea ce mi-au permis și mi-au dat. Vreau să schimb cu ei ceva cu adevărat al meu: să le comunic ființa mea. Îmi place să întâlnesc persoanele care mă ajută să îmi îmbogățesc viața, să îmi ating scopul. Întotdeauna încerc să îmi optimizez strategia și abilitățile pentru a fi mai bun în ceea ce fac, pentru a avea succes în carieră. În fiecare clipă avansez și învăț cum să îmi realizez mai performant munca...."

Mulți pierd zile întregi gândindu-se la ceea ce ar fi trebuit să aibă, având pretenția ca lucrurile să fie așa cum vor ei, înainte de a începe să se bucure de viață. În acest timp, pe nicio planetă din nicio galaxie

- sau poate știe cineva vreuna - nimeni nu își face griji, pentru că nu există viață. Într-un moment de luciditate, înțelegem că ceea ce preferăm noi nu este indispensabil; că putem fi fericiți chiar dacă anumite lucruri sau persoane nu sunt așa cum ne dorim. În această clipă încetăm să ne spunem „Totul îmi merge prost" și ne bucurăm de cât de frumoasă este viața, ceva atât de incert.

Putem parcurge cu sens viața noastră dacă avem prezente în minte anumite coordonate de bază. „Ce sens are ceea ce fac? Care este misiunea mea?" Trebuie să avansăm etapă cu etapă. Fiecare zi reprezintă un avans sigur. Ar trebui să trăiești fiecare zi ca și cum ar fi o viață în sine și să te întrebi în fiecare seară care este cel mai important lucru pe care l-ai înfruntat sau pe care l-ai învățat. Astfel, te antrenezi constant pentru momentul când vei avea randament absolut.

DESCOPERĂ CARE ESTE SCOPUL TĂU ÎN VIAȚĂ

Când ai câteva minute de liniște, încearcă să faci următorul exercițiu, cu scopul de a vedea cu cea mai mare claritate care este scopul tău în viață.

1. Imaginează-te peste cinci ani, simțindu-te foarte bine, observă toate detaliile care te mulțumesc. Scrie ceea ce ai văzut.
2. Apoi imaginează-te peste cinci ani, simțindu-te foarte rău; observă toate detaliile care te deranjează în acest moment viitor. Scrie ceea ce ai văzut.
3. Imaginează-te peste un an, așa cum vrei să fii, observă toate detaliile, așa cum prevezi că va fi viitorul. Scrie care crezi că sunt lucrurile pe care trebuie să le faci, să le gândești și să le simți pentru a te bucura în cel mai înalt grad de viață în următorii ani.
4. Fă o listă cu acțiunile pe care ar trebui să le faci în următoarele două, trei, patru, șase și douăsprezece luni. Îndreaptă-ți deja atenția asupra lor.

CULTIVĂ-ȚI RESPONSABILITATEA: ÎMBUNĂTĂȚEȘTE-ȚI GÂNDURILE

„Ține minte: nu ești discuția pe care o auzi în mintea ta, ești persoana care aude această discuție."
BILL HARVEY

Celebrul gânditor, terapeut și scriitor Viktor Frankl, cunoscut pentru opera sa „Omul în căutarea sensului", prezintă câteva idei cheie în legătură cu libertatea și responsabilitatea. Cele două concepte sunt relaționate, fiecare are nevoie de celălalt. Pentru a ne bucura de libertate trebuie să ne asumăm și responsabilități. Conform lui Frankl, statuia responsabilității ar trebui să fie la fel sau chiar mai cunoscută decât cea a libertății. Dar sunt puțini cei care știu măcar că ea există.

Întâlnim numeroase situații în care nu avem nicio ocupație. Și nu pentru că universul ne-ar fi ostil - deși e adevărat că nu e nici prietenos -, pur și simplu este indiferent. De aceea, chiar dacă suntem în compania mai multor persoane, trebuie să le dăm noi un sens. Este responsabilitatea noastră. Cum dăm sens? Gândurile noastre sunt responsabile pentru modul în care ne simțim. Și vestea bună este că în realitate gândurile sunt în același timp și comportamente sau acțiuni. Chiar dacă au loc în mediul intern și de multe ori se dispersează în mod automat, continuă să fie acte pe care le putem realiza sau omite.

Un simplu fapt, ca acela că superiorul tău te privește, te poate face să gândești lucruri diferite. Dacă gândești: „mă privește, mă controlează, e interesat de mine", vei simți bucurie și simpatie, dar dacă gândești „mă privește, i se pare nefiresc ceea ce fac" vei simți teamă și nesiguranță. Astfel, orice lucru pe care te decizi să îl gândești „este greu, voi eșua" sau „este o provocare, voi face performanță" te va face să te simți într-un mod determinat.

Problema este că de puține ori decidem conștient fluxul gândurilor noastre. Din acest motiv credem că suntem obligați să gândim într-un

mod determinat, când în realitate l-am putea schimba. Suntem responsabili pentru ceea ce gândim. Este o decizie. Este vorba de o capacitate cheie care transformă toate relațiile noastre. În primul rând, relația cu noi înșine devine mai înțeleaptă, apoi, ca un rezultat logic al acestei transformări, relațiile cu ceilalți capătă aceeași obiectivitate și considerație inteligentă.

Dar de obicei uităm ce am decis în legătură cu noi înșine. Este adevărat că în mintea noastră apar în mod constant idei. Dar putem să le alegem pe unele sau pe altele, putem decide în care să ne implicăm. Astfel, a te gândi la un lucru sau la altul este o decizie și, dacă practicăm alegerea în mod constant, acel mod de gândire devine chiar un obicei.

Fiecare persoană este responsabilă pentru sentimentele ei, chiar dacă de puține ori suntem conștienți de ele. De exemplu, muncitorul „vechi" se gândește la munca sa deoarece are un șef care îl obligă să o facă. „Participantul" vede un sens în munca lui și îi consideră șefi pe toți cei care pot contribui la câștigul său. Pe muncitorul vechi îl animă teama de a nu fi pedepsit sau posibilitatea de a-i fi retrasă recompensa. Pe participant îl animă responsabilitatea. Decide cum gândești, deoarece de gândire va depinde din care categorie vei face parte.

Cum știm ce ne ocupă mintea? Să conectăm un microfon interior care să înregistreze șoaptele care ne umplu gândurile și care ne țin foarte ocupați din punct de vedere „mental". Dacă asculți vei fi mai conștient de ceea ce gândești. În consecință, discuția interioară va fi mai profundă. Deschide microfonul în orice moment al zilei posibil; ne face să ne dăm seama de ceea ce ne spunem nouă înșine.

Lipește foițe de hârtie în locuri prin care treci de obicei. Când le găsești, concentrează-te la ceea ce gândeai în clipa respectivă. Ai motive să gândești în acest mod? Ai putea gândi altfel? Dacă cineva spune că doi și cu doi fac cinci, toți îl atenționează că face o greșeală. Dar în psihologie, după mulți ani, s-a ajuns la concluzia că cei care

decid adevărul sunt „cei impunători". Chiar și așa, prostiile au fost, sunt și vor fi prostii. Dacă de exemplu cineva crede că pentru a fi fericit trebuie ca partenerul tău să își schimbe caracterul, psihanalistul, falșii prieteni și mulți alții vor întârzia în a-i arăta că greșește. Astfel, credințele iraționale care generează cea mai mare parte a suferinței umane vor persevera, fiind „respectate" cu cea mai mare ipocrizie. Dacă această lipsă de claritate psihologică ar avea o paralelă în lumea socotelilor matematice, ar fi ca și cum același calcul ți-ar da același rezultat o singură dată. Nimeni nu ar obiecta în legătură cu aceasta, de teamă să nu pară „impunător".

După Dr. Albert Ellis, părintele terapiei raționale emotive, gândurile eronate se încadrează într-una din aceste categorii:

Irealism: constă în a avea pretenția ca realitatea să fie altfel decât este.

Perfecționism: este necesar și obligatoriu ca tu și ceilalți să acționați într-un mod perfect.

Lipsa auto-aprobării: pentru a fi fericit ai nevoie să fii aprobat de anumite persoane.

Prin intermediul microfonului îți vei dea seama că „radioul" care se aude în mintea ta are mai mulți vorbitori. Dat fiind că sunt diferiți, între ei există conflicte care creează tensiuni. Ca să liniștești aceste voci, trebuie să le asculți cu calm. Atunci le vei cunoaște identitățile: una obișnuiește să fie autoritară, critică, dogmatică („Ești un dezastru", „Ai greșit din nou"), alta este copilăroasă, sentimentală („Nimeni nu mă înțelege", „Nu mai suport"), alta poate fi auto-depreciatoare, alta sceptică, alta imatură...

Să dăm un exemplu. Una dintre voci ne insultă: „Doar ție ți se întâmplă asta... Ce dezastru, ai făcut din nou aceeași greșeală, ai pierdut după-amiaza cu sarcini care nu erau prioritare, din nou vei întârzia", iar cealaltă „voce" se plânge: „Ce se va alege de mine, sunt demn de milă, nu am nici un criteriu pentru alegerea priorităților..." În acest exemplu, rezolvăm conflictul interior dacă

introducem o a treia protagonistă inteligentă, care să faciliteze dialogul între primele două: „Bine, să lăsăm pesimismul, de acum înainte vei lucra trei ore pe zi la treburile urgente și vei dovedi că ai priorități. În schimb, pentru a te simți motivat, vei dedica o oră lucrurilor care te interesează. Astfel, în timp ce te răsplătești, nu vei mai avea nicio ceartă interioară, pentru că meriți răsplata".

Această punere în ordine a gândirii tale poate fi reprezentată de pe scaune diferite sau în scris. Există o mulțime de jocuri pe care dacă le practici, te vei convinge că tu controlezi - dacă vrei - ceea ce gândești.

Cum să îți îmbunătățești gândurile referitoare la muncă

1. Ce îți spui ție însuți despre munca ta? Ascultă-te. Gândește-te că noțiunea „absurd" provine din „surd" și înseamnă „care nu ascultă".
2. Există vreun gând legat de munca ta care te face să te simți prost? În ce constă? Fă tot posibilul să repeți cât mai puține gânduri greșite posibile.
3. Există ceva în legătură cu munca ta actuală care te face să te simți bine? Multe persoane pierd ceea ce au căutat din simplul motiv că atunci când au obținut acel lucru continuă să își spună că trebuie să găsească ceva mai bun.
4. Ce îți spui ție însuți despre fiecare persoană sau lucru cu care ai de-a face? Poți alege să te gândești mai mult la lucrurile care te fac să te simți bine și să le substitui pe cele care îți fac rău.
5. Care este principala dilemă pe care ți-o pune munca ta actuală? Introdu o voce pozitivă și matură care să te ajute să faci pace în mintea ta.
6. Ce motive ai sau poți găsi – în afară de cel economic - pentru a face ceea ce faci acum? Ceea ce în realitate te motivează este clar și concis: valorile tale, ceea ce te mișcă cu adevărat.
7. De ce gândul tău este o acțiune? Încearcă în mod regulat: nu ești „obligat" să gândești ceea ce gândești. Încearcă de exemplu să

placi pe cineva care nu îți plăcea până acum, enumeră zece motive pentru care ți-ar putea plăcea. Sau pune-ți zece întrebări care ar putea începe cu „Și dacă?" în legătură cu ceva ce consideri deja „clar". Te vei simți mai liber în a-ți alege sentimentele.

8. Ce ți-ar plăcea să obții în viitorul apropiat? S-a demonstrat că dacă ne imaginăm ce dorim să obținem, avem rezultate mai bune.
9. Ești atent la ceea ce faci? Obișnuiește-te să faci o scurtă pauză cu această idee: „Iubesc ceea ce fac și fac ceea ce iubesc". Astfel vei opri în loc prezentul care fuge atât de repede.
10. Dacă prin munca ta contribui la ceva, ce construiești prin intermediul ei?
11. Ce înseamnă pentru tine, în munca ta, că important este să participi?

Dacă acest exercițiu te face să gândești că munca ta nu are sens, probabil că se întâmplă acest lucru pentru că într-adevăr pentru tine nu are sens și încă nu ți-ai găsit munca adecvată.

CUM TE SIMȚI LA MUNCĂ?

De ce continuăm să facem lucruri despre care știm că ne fac rău? Uneori facem greșeli deoarece schimbările ni se par incomode. Să continuăm în același mod ni se pare mai confortabil decât să înfruntăm noutățile incerte. Ne păcălim pe noi înșine spunându-ne lucruri ca „Este mult prea greu", „Nu voi rezista" sau „Trebuie să recunosc că am comis o eroare și aceasta mă va transforma într-un ratat", sau alte asemenea gânduri prostești la fel frecvente. Dar aceste formule folosite pentru a te păcăli pe tine însuți (ceea ce în psihologie se numește mecanism de apărare) generează și mai multe conflicte.

Cum poate cineva să se confrunte cu anxietatea, cu furia sau cu orice alt sentiment terifiant care îl poate face să simtă că gândește sau acționează incorect? Asumând că nu există nimic terifiant în a

realiza o acțiune greșită. De fapt, cu toții facem greșeli. Nu suntem supra-oameni, greșim, iar persoanele inteligente admit acest fapt.

Propun o formulă simplă pentru a realiza această explorare interioară, un demers pas cu pas pentru a separa zonele afective din interiorul nostru, lăsând liber sentimentul cel mai profund, cel mai încântător și cel mai autentic: acceptarea și iubirea.

Din nefericire, gândurile sau acțiunile eronate care ne fac cel mai mult rău sunt cele care se repetă constant în circumstanțe diferite. De fapt, este ca și cum ai repeta aceeași scenă cu actori diferiți, care reprezintă același argument sentimental, și totul se repetă până când îți recunoști greșeala. Mulți se feresc să o recunoască, deoarece presupun în mod eronat că cine eșuează într-o privință, eșuează în toate celelalte.

Oricât de dureros ar fi, întotdeauna este preferabil să acceptăm frustrarea și să o explorăm. Cum? Cu prima ocazie când suferința te copleșește, în loc să îți spui că este ceva negativ, păstreaz-o și supune-te ei. Caută sensul pe care suferința îl are în realitate pentru viața ta. Vei descoperi că deși te afunzi în ea și suferi, niciodată nu te va putea distruge. Sentimentul care îți face rău este ca o aversă de ploaie; o provocare ce apare constant și te stimulează pentru a învăța ceva. Cu cât te lovește mai tare, cu atât mai importantă va fi învățătura pe care ți-o poate aduce. Încearcă să înțelegi că dacă vei încerca să fugi de suferință cu orice preț, ea va continua să îți invadeze cu regularitate viața.

„Lipsa sănătății mentale constă
în a face exact același lucru de mai multe ori
și a aștepta rezultate diferite".
Anonim

Ca și zâmbetul automat care îți apare pe buze când te întâlnești cu un cunoscut care îți este antipatic, la fel emoțiile pe care le exprimi sunt artificiale, apar pentru a ascunde altele mai profunde și reale,

pe care este dureros să le exprimi sau chiar să le recunoști existența. Pentru a fi conștient de aceste sentimente este necesar să te confrunți cu ele. În mod normal, este nevoie de curaj pentru a merge în profunzimea unui sentiment până îi descoperi rădăcinile: gândul și emoția pe care le generează.

Să oferim un exemplu. Te indispune faptul că un coleg îți dă mai puține informații decât ai dori tu. Cel mai ușor pare să eviți încordarea, printr-un atac sau prin căutarea altor persoane care îți pot oferi informațiile respective. Dar acțiunea care îți îmbunătățește gândirea de genul „dar dacă?" este cea care pare să necesite cel mai mult efort: să te înfrunți pe tine însuți. la distanță pentru a observa sentimentul și a pentru a vedea ce se ascunde în spatele lui. De ce atât de multă frustrare? În primul rând îți vor apărea în minte gânduri care pleacă de la o idee copilărească cum ar fi: „Aceasta demonstrează că nu corespunde bunei mele intenții, cu tot efortul pe care îl depun eu." Până aici te vei simți decepționat și, dacă urmezi același fir, vei gândi: „După cât am făcut pentru el și după toate favorurile cu care îmi este dator..." Cu aceste pretenții vei simți și mai multă furie și, dacă vei continua, vor apărea și mai multe gânduri de genul: „Întotdeauna mă dezamăgesc și mă lasă pe dinafară, sunt demn de milă". Datorită acestei supra-generalizări, te vei simți trist. Și dacă mai continui te vei putea auzi gândind: „Trebuie să fiu cu adevărat demn de dispreț dacă toată lumea mă dezamăgește... pentru mine este imposibil să colaborez într-un mediu pozitiv... toți mă ignoră mereu... sunt cu adevărat singur în fața pericolului și asta se întâmplă deoarece merit să fiu abandonat și ignorat". Astfel vei simți extremă milă de tine și teamă.

Atunci vei simți că emoția superficială, în acest caz supărarea, nu era în realitate rea sau disproporționată, ci era consecința logică a unei credințe false pe care probabil ai simțit-o prima oară când ai fost rănit. Opțiunile pe care le ai sunt abandonarea greșelii sau continuarea ei.

Ajunși în acest punct, faptul că un coleg a omis să îți spună ceva încetează să mai aibă vreo importanță. Dacă stai să te gândești, tu meriți să fii apreciat, indiferent de lucrurile pe care el ți le spune sau nu. În acest fel, te vei simți acceptat așa cum ești. Îi poți explica faptul că ai prefera să împartă cu tine anumite informații, dar dacă nu poți schimba acest lucru, trebuie să îl lași să fie așa cum este el. Nu constituie o amenințare pentru tine faptul că el este așa cum vrea; poate fi dezamăgitor, dar nu trebuie să îți afecteze părerile pe care le ai despre tine însuți.

Până la urmă, de fiecare dată când renunți la apărarea emoțională confirmi că singurul lucru pe care îl dorești cu adevărat este să te simți apreciat. De aceea, descoperirea emoției încetează să mai fie o idee ascunsă despre „ce ar trebui să fie relațiile tale" și se transformă în ceva real și puternic care face să funcționeze relațiile tale cotidiene.

„Dacă nu vrei să cureți, nu face mizerie". Acum știi care sunt gândurile care îți generează „gunoi sentimental", oricât de absurde și de limitate ar părea. Un alt exemplu: „Lucrurile trebuie să se dezvolte neapărat așa cum vreau eu, iar dacă nu se întâmplă așa, este de nesuportat". Pentru a nu avea atât de mult de curățat, cel mai înțelept este să înlocuiești molipsitoarele idei anterioare („Nu mai rezist", „Mereu eșuez", „Nimeni nu mă iubește") cu altele mai chibzuite și care generează sentimente autentice, cum ar fi: „Mă pot simți bine, chiar daca lucrurile nu au ieșit așa cum doream" sau „Sunt responsabil pentru viața mea". Întreabă-te: „Sunt în munca mea persoana care doresc să fiu?".

Etapele înțelegerii de sine

1. *Care este sentimentul care crezi că te deranjează cel mai mult?*

La fel cum pentru a putea găti bine întâi trebuie să spălam vasele,

dacă vrei să simți iubire, libertate, pace, întâi trebuie să elimini din interior toată mizeria afectivă pe care o ai.

2. *Ce gândești exact înainte de a te simți incomod?* Fă-te comod, tratează-te pe tine însuți cu bunăvoință, ascultă-ți gândurile și fii cu ele cel puțin la fel de amabil ca și cu o persoană pe care o apreciezi.
3. *Poți vorbi despre asta cu tine în intimitate?* Evită situațiile de probă. Când emoțiile te zguduie până te fac să te simți labil, povestește-i unui prieten sau unui confesor.
4. *Îți amintești alte ocazii în care te-ai simțit la fel?* Muncește având o perspectivă clară, este folositor să îți amintești ție însuți că „și asta va trece". Ceea ce întotdeauna este adevărat.
5. *Ești dispus să îți iei liber pentru a te preocupa de propria persoană?* (*Cât de mult?*) Curățenia se face pas cu pas; chiar dacă începuturile sunt de obicei demoralizatoare, nu există conflict emoțional care să supraviețuiască unei inspecții atente și susținute.
6. *Știi că sentimentele depind de ceea ce gândești și că mereu le poți contempla în interiorul tău?* Te va însufleți să te gândești că ai trecut prin sentimente cumplite, la fel ca acum sau chiar mai mult, și iată că ai ajuns aici.
7. *Care dintre toate lucrurile pe care ți le spui te face să te simți cel mai rău?* Gândește-te că durerea te atinge, dar tu gestionezi suferința, deoarece se naște din credințe pe care le-ai admis. Încearcă să determini care dintre aceste credințe sunt exagerate. Formulează-le explicit, de cele mai multe ori sunt stupizenii infantile, ca de exemplu: „Ca să mă simt bine trebuie să fiu iubit de persoane care sunt importante pentru mine" sau „Pentru a merita iubirea trebuie să obțin ceva sau să fiu fără greșeală" sau „Dacă cineva este rău, trebuie pedepsit pentru ca eu să fiu bine", etc...

8. *Ce idee sigură și rațională o poate substitui pe aceea falsă și irațională care te face să te simți incomod? Cum gândești pentru a te simți mai bine?* Acest mod de gândire este foarte util pentru tine.

RENUNȚĂ LA SCENARIU, FII TU ÎNSUȚI

„Ești bun când ești una cu tine însuți".
Kahlil Gibran

Cu siguranță că atunci când erai copil te jucai făcând scenarii cu colegii de joacă: „Să zicem că suntem...". De fapt, în anumite limbi cuvântul „joc" semnifică de asemenea teatru și toată viața poate fi văzută ca un teatru. Fiecare dintre noi se trezește dimineața și se caracterizează în fața oglinzii, descriindu-se așa cum vrea să fie la muncă. Astfel totul are loc mai mult sau mai puțin în felul în care ne așteptam, spre un deznodământ previzibil. Dar unii au simțit mai mult iar alții mai puțin dorința de a improviza, impulsul de a schimba brusc drumul comun și cunoscut și a încerca ceva diferit. Până la urmă se află cineva dincolo de rolurile noastre, întrebarea este: „Cine?".

„Ești în rolul tău" sau „Ai pierdut rolul" sau „Mie mereu îmi pică rolul de..." sunt expresii pe care le folosim adesea. Fiecare în rolul său, știm cum se vor comporta persoanele cunoscute după ce ne salută (care se va plânge de sănătate, care ne va povesti succesele profesionale...). Uneori repetarea este cea care ne provoacă dezgust și ne întrebăm: „Când va schimba placa?" sau „Va continua să se parodieze pe sine până când se va transforma într-o caricatură a propriei persoane?" Când îi privim pe ceilalți devine evident și de multe ori descurajator ceea ce fac din ei înșiși.

Dar cu siguranță că fiecare jucăm mai mult decât un singur rol, că avem ceva de genul unui repertoriu (ca tată, ca subaltern, ca partener...) și că unii schimbă mult schema de comportament de la o relație la alta, iar alții sunt mai omogeni în diferitele reprezentări. În orice caz, fie că este înalt sau scăzut nivelul de „monitorizare", toți ne schimbăm în funcție de scenarii. Atunci ne întrebăm: când suntem noi înșine?

Eul nostru este cel care ne însoțește în orice reprezentare; este partea noastră conștientă - nu automată - capabilă să noteze sentimentele și să decidă, sau, cel puțin, este capabil să decidă într-un act de curaj. Este ușor de spus „Fiți dumneavoastră înșivă!", „Fiți spontan!". Dar să încerci să faci asta produce un efect paradoxal. Cum se cucerește propria spontaneitate? Ești *tu însuți* când renunți la drumul comun și cunoscut și acționezi ca *tine însuți*, în acea clipă știi că trebuie să acționezi. Nu cum așteaptă ceilalți, nu cum obișnuiai să o faci, ci cum dorești tu cu adevărat, cum gândești, într-un mod personal și inteligent.

În fond, fiecare știe cum este impulsionat în mod automat să acționeze. Persoana inteligentă se oprește o clipă și își spune „Sunt pe punctul de a face din nou același lucru", dar de data aceasta nu, „De data aceasta voi face cum vreau eu, în felul meu". Atunci atinge obiectivul final, obiectivul urmărit întreaga viață. Acest moment extra de reflecție inteligentă este cel care face diferența. În sfârșit, se exprimă și interpretează în felul său personal.

Gândurile noastre iraționale au ca punct de pornire credințe de bază greu de eradicat. Dar, la fel ca și alte impulsuri, pot fi evitate, ceea ce înseamnă că, deși reapar mereu, dacă reflectăm conștient înainte le putem transforma sau înlocui. Ele se nasc dintr-o căutare

infantilă a aprecierii, așa cum am observat. De aceea sunt total reversibile și inoperante. Deoarece rareori sunt rebele, trebuie să le recunoaștem. Pentru aceasta, Eric Berne a propus clasificarea lor în cinci tipuri, în funcție de mesajul de bază:

GÂNDURI INUTILE

TREBUIE SĂ...	AFECTEAZĂ	PRODUCE
1. „...TE GRĂBEȘTI"	Viteza	Accelerație excesivă
2. „...DAI SATISFACȚIE"	Schimburile interpersonale	Lipsă de echitate
3. „...FII PUTERNIC"	Dependența	Incapacitate de a fi interdependent
4. „...FII PERFECT"	Redundanța	Obsesie pentru detalii
5. „...TE FORȚEZI"	Stabilirea țintelor	Valorificarea efortului, nu a rezultatului

...PENTRU A FI APRECIAT

Pentru a acționa într-o manieră inteligentă presupune să ne luăm timp pentru a recunoaște că deși ceea ce impulsionează o acțiune este un sentiment determinat, pașii sunt rezultatul a ceva gândit într-o manieră inteligentă. Pentru a cultiva această capacitate de auto-observare este utilă o respirație mai complexă și conștientă. Putem gestiona respirația și este imposibil ca ceva să ne distragă și să nu reușim să respirăm profund în timp ce ne gândim la această respirație.

Totodată, este util să ne obișnuim să observăm din afară (ca și cum am privi la televizor) ritmul întâmplărilor și să etichetăm situațiile. Să punem nume și să descriem ce se întâmplă ne permite să vedem lucrurile de la distanță. De exemplu: „Permite-mi să îți pun o întrebare", „Îți voi explica în ce constă propunerea mea", „Cred că această opțiune nu este conformă cu interesul tău" (dacă cealaltă este respinsă cu agresivitate) sau „Putem alege între cele două soluții alternative?" Să ieși din schemă înseamnă să îți fii fidel ție însuți și acesta este adevăratul triumf.

„Viața examinată este singura care merită trăită".
SOCRATE

Un exemplu clar de gândire inutilă de tipul „Trebuie să mă forțez" este părerea împărtășită de colecționarii de ore, pentru care „pică foarte bine" și „este un merit" să rămâi multe ore în fiecare după-amiază la birou. În mod paradoxal, această atitudine mai degrabă naște dispreț din partea șefilor. Am auzit comentarii de genul: „Rămâne atât de multe ore peste program pentru că nu este în stare să își termine treaba la timp". Cel mai inteligent este să rămâi peste program doar când este absolut necesar și când nu ești văzut. Trebuie avut în vedere că cele mai importante pentru șefi sunt calitatea serviciului și rezultatele, nu orele petrecute.

RECUNOAȘTE CUM PROVOCI CEEA CE ȚI SE ÎNTÂMPLĂ

„Ne semănăm gândurile și culegem acțiunile;
ne semănăm acțiunile și ne culegem obișnuințele;
ne semănăm obișnuințele și ne culegem caracterele;
ne semănăm caracterele și ne culegem destinul".
CHARLES A. HALL

Cu toții știm că inteligența emoțională (IE) este capacitatea de a lua în considerare propriile noastre sentimente, ca și pe cele ale celorlalți, și de a le gestiona într-o formă benefică. Este greu să îți pierzi cumpătul atunci când înțelegi care dintre ideile de bază te fac să te simți într-un mod anume. De fapt, emoțiile sunt cele care ne însuflețesc, așa cum vântul mișcă pânzele unei bărci, și IE este capacitatea de a gândi modul în care această forță, care face să se desfășoare sentimentele noastre, în loc să ne târască inevitabil, ne propulsează spre scopul nostru. Dacă reușim, suntem noi cei care decidem direcția carierei noastre. Este vorba de ceva decisiv, deoarece emoțiile manevrate greșit reprezintă un adevărat pericol. Chiar și cele pozitive, cum este bucuria, pot

genera probleme dacă le exprimăm într-o formă inadecvată sau într-un moment nepotrivit.

Semnalele fizice configurează un fel de atenționare sau cerere tacită către restul lumii, pentru a fi tratat ca un membru al echipei, nu ca pe ceva exterior. Această cerere se poate rezuma de obicei la o temă de bază ce favorizează anumite sentimente și o anumită finalitate cu cei cu care ai de-a face (și care se poate repeta la nesfârșit în numeroase schimburi reciproce cu aceeași persoană sau cu altele diferite).

Dat fiind că această lemă este văzută de toți în mod evident, mai puțin de cel interesat, Eric Berne a comparat-o cu purtarea unei cămăși care are o inscripție. Respectiva „cămașă" este o atitudine anunțată în comportamentul persoanei într-o formă atât de clară, încât condiționează la modul absolut cui îi este adresată și cu ce scop. Multe dintre cămăși includ un „rezultat final" sau „limita" care ar echivala cu inscripția de pe spate. Astfel, aș putea scrie în față: „Poți abuza de mine" și pe spate: „Ai întrecut măsura!". În concluzie, au o temă și o consecință: normele de bază repetitive.

Mai mult, fiecare cămașă lansează semnale în legătură cu „echipa de apartenență" a purtătorului ei. Una care ar spune de exemplu „Bună, dă-mi un șut!" și pe spate „M-ai rănit, am plecat", ar aparține unei persoane care s-ar simți în largul său în clubul celor „Disperați de cât de răi pot fi ceilalți", alături de alții care ar purta cămăși de genul: „Șeful meu este un monstru", „Niciodată nu contați pe mine" și „Toți clienții sunt la fel". Aceste persoane ar vorbi între ele pe larg (în conformitate cu scenariul lor), s-ar face colegi solidari cu „ghinionul" (potențând sentimentele artificial generate de ei înșiși) și forțând mereu comportamentele obișnuite ce atrag dizgrația mereu în creștere; toate acestea în loc să se autocritice în mod constructiv, să se schimbe și să se simtă mai fericiți.

Pentru a analiza propriile semnale trebuie să se țină cont de felul în care este folosit propriul corp (postura interioară și modul în care acționăm), să se recunoască semnalele pe care corpul le transmite celorlalți și să se admită în ce fel propriile comportamente conduc la

lucruri care se dezvoltă într-un mod predeterminat. Această analiză face evidentă necesitatea de a te îndepărta de ele și de a învăța să decizi de fiecare dată care va fi propriul comportament.

REFLECȚIE ȘI ACȚIUNE

Reflecție

1. Cum ai descrie mimica feței tale când reacționezi într-o anumită situație?
2. Cum reacționează ceilalți la această expresie facială?
3. Obișnuiești să îți dai seama care este tonul vocii tale când discuți cu alte persoane? Ce simți când faci asta?
4. Când trebuie să alegi între a fi fericit și a te pune la încercare, ce obișnuiești să faci? Dă un exemplu concret.
5. Identifică și denumește trei voci diferite pe care le poți auzi când gândești. Ce obișnuiește să îți spună fiecare dintre aceste voci interioare?
6. Dacă ar exista o voce care ar corespunde eului tău adevărat, cum ar fi? Ce caracteristici ar avea?

Acțiune

1. Stabilește ce tip de cămăși poartă unele dintre persoanele cu care lucrezi. Ce ai putea învăța din modul în care fac ele față problemelor?
2. Poți stabili dacă vreun coleg de-al tău de serviciu poartă un gen de cămașă complementar cu al tău?

„Jocurile sunt serii de tranzacții ulterioare, superficial raționale, care progresează către un rezultat previzibil și bine definit."
Eric Berne

BCU IASI PETRU PONI STYLIBRARY

Persoanele capabile să rezolve un conflict cu ajutorul inteligenței emoționale știu să întrebe și să asculte activ pentru a afla care este concret interesul celeilalte părți, care îi sunt necesitățile și resursele, la fel ca și capacitatea de a ne face să ne schimbăm și capacitatea de a face contrariul, altfel spus, de a-i stabili cu adevărat poziția. Pentru aceasta, ei dau semne că îl ascultă pe celălalt, animându-l să se exprime și să îi informeze. Parafrazează demonstrându-i celuilalt că este înțeles și formulează întrebări pertinente și inteligente. Toate acestea le permit să înțeleagă situația, să stabilească ce are nevoie cu adevărat celălalt și ce poate face pentru a obține.

„Dacă lăsăm din nou deoparte vechiul și
neînsemnatul sistem de interogare „de ce?",
vedem că unele persoane se joacă
de-a „ajută-mă, dar nu te voi lăsa să o faci";
trebuie să acceptăm că există astfel de persoane,
pentru a putea valorifica ceea ce fac,
pentru a vedea cum afectează acțiunile lor contextul
prezent și ce se poate face în legătură cu acesta".
PAUL WATZLAWICK

Mulți angajați se simt împovărați de presiunea grupului și se simt siliți să facă acțiuni inutile sau abuzive. Aceste boicotări colective contra țapului ispășitor se manifestă în fraze de genul: „Aici suntem cu toții o familie, nu poți fi tu oaia neagră, pentru că le faci rău colegilor tăi și întreprinderea suntem noi toți". Cel amenințat este în pericolul de a crede că dacă nu rezolvă tot înseamnă că face ceva greșit, ceea ce va genera sentimente de vinovăție și anxietate. Uneori, aceasta se întâmplă într-un mod foarte subtil, persoana respectivă percepe o potențială respingere din partea celorlalți colegi și a șefului. Un răspuns paradoxal ar demonstra că adevărata problemă nu este ca fiecare să aibă stilul său, ci ofensele comparative în termeni de injustiție.

DEFINEȘTE-ȚI OBIECTIVELE

CÂND A FOST ULTIMA OARĂ CÂND AI FĂCUT CEVA PENTRU PRIMA OARĂ?

Dacă te plimbi prin mijlocul unei piețe magrebiene și arunci o privire la cântarele de aici, ca și în alte locuri de muncă de pe orice continent, vei fi surprins că această mulțime de oameni poate petrece ore întregi aici, într-un loc atât de mic, în fiecare zi, făcând mereu același lucru. Este imposibil să nu te întrebi dacă acești oameni cunosc și alte lucruri, dacă sunt satisfăcuți de acest loc îngust, dacă vor să schimbe aerul...

Oamenii suportă condiții incredibil de grele datorită obișnuinței. Evident, cea mai comodă pare rezistența la schimbare. Inerția mentală. Dar în interiorul fiecărei persoane există un talent, ceva ce poate și trebuie să facă mai bine decât oricine și care se străduiește să treacă de la ceva ascuns la ceva manifest. Când cineva își dă seama de această putere a sa interioară, simte că ar avea motorul pornit, și avansul este deja de neîntrecut.

O plimbare solitară în mijlocul naturii, o călătorie, odihna, toate favorizează creșterea potențialului tău. Când ești mai relaxat, în mintea ta apare o idee nouă care te va umple de speranțe. În acel moment, să mergi mai departe, să mergi către împlinirea ei este ceva necesar, ar fi mai greu să te abții. Trebuie să o faci, oricât de greu ar părea la început. Totul este mai greu la început, până începe să fie ușor.

FĂ-ȚI O LISTĂ CU OBIECTIVE

Acest exercițiu ușor te va ajuta să îți clarifici obiectivele

1. Fă o listă cu primele 10 lucruri care îți vin în minte și ți-ar plăcea să le faci – și știi că trebuie să le faci –, dar nu le faci. Nu contează că sunt ușoare.
2. Scrie-le și întreabă-te în ce fel le-ai putea pune în practică dacă ai avea timp și dacă ai elimina riscurile.
3. Pune-ți următoarea întrebare: Ce ofer pentru a primi ceea ce îmi doresc?
4. Adaugă la fiecare dorință de pe lista ta ceva ce ar trebui să oferi. Cântărește dacă merită oboseala.

Cu cât o persoană se maturizează, recunoaște că ea, într-o oarecare măsură, este responsabilă de situațiile pe care le trăiește. Dacă problema este de exemplu că primește un salariu prea mic, prima reacție este una împotriva firmei. Cineva mișcat de inerție pur și simplu nu se simte deloc motivat și adoptă o atitudine de ne-colaborare și chiar ostilă. Din păcate, această atitudine îi va face rău întâi lui însuși și apoi firmei, fiindcă se va simți trist și nefolositor, uneori chiar va simți că îi înșală pe ceilalți. Cel mai inteligent este să considere responsabilitatea sa găsirea unei soluții și să își folosească energia pentru căutarea unui loc de muncă mai bine plătit. Problema poate fi îndepărtată, dar fiecare este liber să gândească, să ia inițiativă și să se apropie de ceea ce își dorește. Realitatea oferă mereu câte o alternativă pentru cei care o caută. Sigur că realitatea este grea, dar este vorba de a te antrena pentru a fi mai bun tu, pe termen lung.

Este un obicei comun ca oamenii să se iubească pe sine în funcție de cât de stimați sunt ei de către persoanele pe care le iubesc și le respectă. Viața lor se bazează pe așteptarea de a fi iubit. Din contră, ceea ce o persoană dăruiește lumii – în termeni de rezultate profesionale și consecințe ale obiectivelor materiale – li se par detalii. Deși

avem impresia că acestea sunt irelevante pentru ceilalți, ceea ce oferim depinde în modul cel mai direct de noi înșine. Mai mult, dacă vrem să avem o viață cât mai îndestulătoare, ceea ce oferim noi trebuie să circule, deoarece cu cât dăruiești mai mult, cu atât mai mult primești.

Cu ce scop am venit eu pe lume? Este o întrebare destul de grea, așa că fiecare copil interiorizează orice indiciu pe care i-l dau autoritățile maxime - tatăl și mama - , decide care îi sunt aspirațiile și cât efort trebuie să depună în funcție de așteptările pe care părinții le au de la el.

Dacă respectivele așteptări sunt limitate, va trebui să învețe să conjuge verbul „a vrea". Când persoana crește, descoperă lumea ca pe un loc plin de ocazii și ia inițiativa: își fixează scopuri și face planuri.

Cu inițiativa ta vei genera cuvinte și acțiuni, iar acestea sunt ca firele unei rețele în care te învălui pe tine însuți. Când această rețea răspunde la ceea ce ceilalți așteaptă de la tine, te simți încătușat, chiar dacă obții succese. Din contră, inițiativele tale se structurează în funcție de două mari coordonate:

1. **Către un scop interior**, care își caută sens în propria existență, în învățătura pe care o oferă experiența și în cunoașterea de sine: „lărgirea propriei conștiințe". (Dar această căutare a unui sens ține cont de o stare de bine concretă, deci situația noastră materială ne condiționează într-un mod elementar.)

2. **Către un rezultat exterior**, se referă la cât de bine te descurci în lume dacă te folosești de oportunitățile pe care le ai și dacă rezolvi cu bine din problemele cotidiene. Acest lucru pare mai simplu pentru persoanele formale și bine organizate. În mod normal, duce la ajustare socială și obținerea de bunuri economice. (Dar multe persoane care au obținut măiestrie în acest aspect tactic, trăiesc nesatisfăcute de „nivelul ridicat al calității vieții". Deci consecințele exterioare fără o creștere interioară nu micșorează deloc setea noastră de găsire a unui „sens".)

CONCRETIZEAZĂ-ȚI SCOPURILE ÎN VIAȚĂ

		SCOPURI EXTERIOARE	
		Scăzut	Înalt
SCOPURI INTERIOARE	Scăzut	OBOSITĂ	CONSERVATOARE
	Înalt	CĂUTĂTOARE	TRIUMFĂTOARE

Persoana triumfătoare își desfășoară inițiativa – avansează – în ambele sensuri: obține măiestrie în arta de a trăi cu sens și totodată obține eficiență practică în fața mediului; alege drumul de mijloc.

Întoarce-te la lista de obiective (exercițiul de la pagina 70) și marchează cu o săgeată spre dreapta fiecare lucru pe care vrei să îl faci și care se referă la dezvoltarea interioară (de exemplu: a iubi, a te cunoaște pe tine însuți, a avea o slujbă cu mai multe responsabilități). Obiectivele rămase și care se referă la consecințe exterioare (de exemplu: o slujbă mai bine plătită, o bucătărie nouă), marchează-le cu o săgeată spre stânga. Adună fiecare tip de săgeată și observă dacă e predominantă la tine inițiativa „conservatoare" sau cea „căutătoare".

Există dorințe care se regăsesc între interior și exterior (de exemplu cultivarea unei prietenii, obținerea unei slujbe mai bune), deoarece implică atât o îmbunătățire interioară, cât și un obiectiv exterior tangibil.

Felul în care le exprimi este cel care face diferența: le exprimi ca pe o experiență intimă și care ajută la realizarea interioară sau ca pe ceva util necesar pentru a obține resurse exterioare?

Știi că vrei să contribui la ceva și ai talent pentru aceasta. Așa că pur și simplu trebuie să participi. Afirmă acest lucru. Ce poți face? Tu știi mai bine decât oricine. Pur și simplu, fă-l. Și păstrează atenția orientată către el.

Întinde-ți trupul ca și cum ar fi un sac mare. Respiră liber și concentrează-te asupra a ceea ce ai în interiorul tău de oferit: talent. Fii atent în continuare la scopurile tale, interior și exterior. Fă tot ce poți, cu ceea ce ai, deoarece prin ceea ce ai comunici cu ceilalți și viața ta are mai mult sens.

Viața fără trăiri interioare este ca un lanț fără sfârșit în care timpul este „consacrat unei activități", și niciodată nu rămâne timp pentru tine. Cum faci ca viața ta să fie a ta? Bucurându-te de momentul prezent: observând că ești viu. Înseamnă să lași la o parte preocupările pentru ceea ce ai făcut sau vei face și să te ocupi de ceea ce ai în mână, în momentul prezent. *Dacă te îngrijești de lucrurile simple și le dai importanță, îți trăiești timpul, nu doar îl consumi.*

Mai mult, fiecare are ritmul său de a acționa într-un mod plăcut și corect. Dacă este grăbit, randamentul lui va scădea; aleargă, dar întârzie mai mult, comite greșeli și lasă lucruri nefinalizate. Cel mai inteligent este să îți mărești randamentul, nu viteza. Există un timp necesar pentru a face fiecare acțiune să fie plăcută și corectă. Odată obținut acest timp, este bine să îi atribui o marjă de eroare pentru prevenirea surprizelor.

Dacă acționezi în acord cu inițiativa interioară, te bucuri mai mult de acțiune și învingi mai ușor. Acest lucru cere să te concentrezi, să te asculți, să îți acorzi importanță, să calculezi și să menții limitele adecvate pentru fiecare activitate.

PROTEJEAZĂ-ȚI TIMPUL

Probabil gândești: „Inițiative. Da, sigur, pare foarte simplu, dacă nu ai un ... (șef, copil, părinte) ca al meu! Dar, pentru a-ți lua viața în

propriile mâini, este necesar să stăpânești arta de a modera așteptările celorlalți – chiar dacă uneori îi dezamăgești pe aceștia. Dar este mai bine să înveți să spui „nu" decât să trăiești într-o continuă alergătură sau subjugare. Și este de preferat să spui „nu" la timp, decât să termini prin a-l dezamăgi pe celălalt.

Cum îi oprești pe ceilalți? Cel mai bine este să le faci pe plac la început. Când vezi că nu poți îndeplini ceva ce ți-au cerut, începe prin a spune că îți este imposibil să o faci în acel moment. Dacă spunem contrariul și ne compromitem, este mai greu să o scoatem la capăt apoi.

Pentru a-ți apăra inițiativele trebuie uneori să le spui „nu" celorlalți. Acest lucru le va fi de folos și lor, fiindcă doar dacă ești liniștit te poți purta cu ei așa de frumos cum știi.

Așa cum o cărare de munte se acoperă cu vegetație dacă nu trece nimeni pe acolo, dacă nu faci nimic pentru a împiedica acest lucru, viața ta va fi invadată în mod natural de inițiativele celorlalți. Definirea limitelor este unul din drepturile tale de bază: acela de a decide cui îi dedici viața. Câteva exemple:

- **„Da, dar..."** este o modalitate amabilă și de efect. În prima parte a frazei spui ceva care să îl încânte pe invadatorul tău („Mă bucur că ți s-a întâmplat asta, mi-ar plăcea să vorbim despre această întâmplare pe îndelete...") și în partea a doua adaugi „dar"-ul („...Ce păcat că acum întârzii la o întâlnire").
- **„Filtre":** există o singură soluție pentru ca ceva să nu fie invadat: să fie puțin accesibil. Barierele pot fi de mai multe tipuri: mesagerie vocală, un afiș pe ușă etc.
- **„Teren neutru":** să ieși din mediul obișnuit într-unul inedit (bibliotecă, aer liber) unde nimeni nu te poate găsi. Chiar dacă pare extrem, o retragere la timp este o victorie.

Știm că ocupațiile sunt ca lichidele, tind să acapareze tot spațiul posibil. De aceea cel mai bine este să îți împarți timpul în sectoare pentru fiecare lucru.

Ce trebuie/pot/vreau să fac? În multe cazuri, persoanele se distrug interior deoarece nu își acordă la timp importanța pe care o merită. Spun de exemplu: „E vorba de câteva minute" și această imprecizie implică: „Nu contează câteva minute în plus sau în minus". Din contră, a vorbi cu precizie despre materialul vieții facilitează un bun ritm al acesteia. Este suficient un calcul obiectiv: „Cât îmi va lua să...?" pentru a face o previziune normală și, dacă intervin și ceilalți, este necesar să ne gândim la ce trebuie să ne așteptăm din partea lor. Și decât îndoiala este de preferat să greșim alocând mai mult, deoarece erorile în această situație implică mai puține riscuri.

Pentru ca totul să îți iasă pe plac, trebuie să utilizezi perioada zilei cu cel mai mare randament pentru acțiunile cele mai importante. Fiecare persoană are câteva ore de maximă productivitate; cei introvertiți de obicei lucrează cel mai bine dimineața, în timp ce extravertiții lucrează după-amiaza.

O altă resursă care îți poate aduce succes în inițiative exterioare constă în „reciclarea timpului", combinând acțiuni care utilizează doar mișcarea fizică cu cele care necesită gândirea. Îți poți face propria listă. (A asculta muzică în timp ce conduci, a discuta la telefon în timp ce calci, a discuta cu o prietenă în timp ce iei micul dejun...).

Sistemul cel mai practic și folositor pentru a-ți duce la bun sfârșit inițiativele este existența unei agende personale. Pentru ca aceasta să fie utilă, trebuie să o parcurgi în fiecare seară și să și îți notezi în ea, clar și ordonat, chiar dacă va trebui să o rectifici de mai multe ori, tot ce ai de făcut în toate ariile vieții tale, nu doar în cele legate de serviciu și obligații, ci și în timpul liber și odihnă. O agendă bine structurată îți va înfățișa o listă fizică a activităților tale; oferindu-ți ocazia de a vedea pe care le poți elimina, împărți, modifica sau reduce. Te va ajuta de asemenea și să sintetizezi: să te concentrezi la ce este important și să îți sincronizezi sarcinile (să le faci să curgă unele după altele). Pe scurt, transformă-ți teama în motivație și confirmă că dacă duci la bun sfârșit inițiativele, atunci dai dovadă de implicare.

TEST. CÂT DE MULTĂ INIȚIATIVĂ AI ȘI DE CE TIP ESTE?

Dintre frazele de mai jos, încercuiește-le doar pe acelea care exprimă sincer modul tău obișnuit de comportament:

1-1. Mi s-a spus că trec cu calm prin viață și că experiențele mă recreează.
1-2. De obicei mă gândesc că termini mai repede dacă acționezi cu calm, decât în grabă.
1-3. Realizez treburile zilnice într-un ritm plăcut, pentru a mă bucura de ele.
1-4. Mă recreez în timpul tabieturilor matinale (mic dejun, duș, saluturi), pentru a începe ziua cu bună-dispoziție.
1-5. Îmi place somnul de după-amiază și dorm în toate zilele când se ivește ocazia.
1-6. Pierd mult timp gândindu-mă. Cu cât ceva este mai important, cu atât îl tratez cu mai mult calm.
1-7. Îi admir pe cei care își păstrează seninătatea fără a se lăsa învinși de lucruri sau de ceilalți.
1-8. Deviza mea este ceva de genul: „Nu este important să ajung primul, important este să știu să ajung".
1-9. Dedic zilnic timp revizuirii, pentru a-mi menține în minte obiectivul și pentru a vedea ce am învățat despre el.
1-10. Pun dragoste în ceea ce fac, sunt atent la detalii: aloc timpul exact.

2-1. Dacă mă întâlnesc întâmplător cu cineva cu care nu vreau să vorbesc, îi dau imediat de înțeles că nu am timp pentru el.
2-2. De cele mai multe ori văd că este fals că cineva „nu are timp pentru a face ceva", de fapt decide „să facă întâi lucrurile cărora le acordă prioritate".

2-3. Sincer, am un mod personal de a pune la punct pe toată lumea, care niciodată nu dă greș.
2-4. Când ceva îmi amenință liniștea, iau măsuri, de exemplu nu răspund la telefon sau merg în alt loc.
2-5. Uneori, deși știu că ceva va fi ușor, nu i-o spun nimănui; îi las să creadă că ceea ce fac este greu, pentru a dispune de un timp suplimentar.
2-6. Când sunt invitat undeva, chiar dacă îmi doresc să merg, aștept puțin înainte de a-mi confirma prezența.
2-7. Când merg undeva unde prevăd că este posibil să am de așteptat, întotdeauna îmi iau ceva de făcut.
2-8. Îmi protejez liniștea dând de înțeles că pentru a fi eficient am nevoie de timp.
2-9. Consider bine investit timpul dedicat îngrijirii personale.
2-10. De obicei mă gândesc care sunt sarcinile pe care altcineva le-ar face mai bine pentru mine, și i le dau lui.

3-1. Sunt foarte organizat; plănuiesc de pe o zi pe alta ce voi face, aproape numărând minutele.
3-2. Folosesc retrospectiv agenda: privesc ce a rămas de făcut din ziua anterioară și îl programez.
3-3. Am numeroase obiceiuri care îmi consumă mult timp, de aceea las agenda deschisă în anumite locuri.
3-4. Mă organizez astfel încât, chiar dacă apare ceva neașteptat, să pot fi în continuare gata la timp.
3-5. Mă forțez cu adevărat pentru a face lucrurile bine, dar fără a deveni obsedat de perfecțiunea lor.
3-6. Făcând două lucruri în același timp reușesc să rezolv unele sarcini la fel de bine și cu la fel de multă satisfacție.
3-7. În stilul meu de viață, improvizația doar umple golurile, niciodată nu înlocuiește ordinea.

3-8. Investesc tot timpul necesar și chiar mai mult, pentru a gândi lucrurile unde nu-i cap, vai de picioare...
3-9. Am plănuite inclusiv duminicile, oră cu oră.
3-10. Înainte de a merge la o petrecere sau o ieșire în oraș, știu dinainte cât timp plănuiesc să stau.

REZULTAT: OBȚINE NOTELE LA:

Inițiativă interioară (totalul întrebărilor numerotate în forma 1-...). Această notă atestă capacitatea ta de a te concentra la ceea ce faci și de a te bucura de fiecare trăire. Cântărește gradul de conștientizare a momentului prezent, singurul pe care îl poți simți cu adevărat al tău. Dacă nu ai trecut, începe să practici partea I.

Inițiativă în fața celorlalți (totalul întrebărilor numerotate în forma 2-...). Această notă atestă capacitatea ta de a limita așteptările celorlalți și de a-ți feri spațiul și timpul personal de incursiunile celorlalți. Timpul tău îți aparține și merită să îl umpli cu propria inițiativă. Dacă nu ai trecut și nu te bucuri de timpul tău, începe să practici partea a II-a.

Inițiativă exterioară (totalul întrebărilor numerotate în forma 3-...). Această notă certifică faptul că îți planifici și administrezi într-un mod practic timpul. Ai o înclinație reală pentru a decide ceea ce vrei și pentru a-l organiza cu eficiență. Dacă nu ai trecut, începe să practici partea a III-a.

BCU IAȘI CENTRU CAROL I LIBRARY

AI GRIJĂ DE RELAȚIILE DE SERVICIU

„Întrebarea cea mai presantă în viață este: ce faci pentru ceilalți?"
MARTIN LUTHER KING. JR.

ORICE SARCINĂ TE PUNE ÎN LEGĂTURĂ CU CINEVA

O greșeală comună este să credem că o persoană care se ocupă de obținerea unor rezultate și de eficiență nu se ocupă și de îngrijirea relațiilor personale, și viceversa. Dar ambele ocupații sunt independente și compatibile. Adevăratul spirit *amateur* combină o înaltă motivare prin eficiență cu un profund interes pentru colegi.

Dacă privim în jur, vom observa că persoanele care au cel mai mult succes, în afară de interesul pentru randament în muncă, se interesează și de relațiile cu ceilalți. Rezultatele se obțin doar după mult timp; nu se pot improviza încrederea și spiritul de echipă. Persoana cu IE este cineva care se auto-sistematizează: capabil de a menține grija față de ceva, amânând recompensele imediate.

În realitate, persoanele care obțin cel mai mult succes nu sunt întotdeauna cele care au capacități, nici măcar cele care au mai multe merite sau eficiență reală. Acești parametri sunt importanți, dar nu sunt suficienți. Adevăratul succes cere ceva în plus: abilitatea de a negocia într-un mod avantajos cu persoanele potrivite, abilitate strâns legată de inteligența emoțională.

În cariera oricărei persoane apar situații de conflict. Resursele sunt puține și frustrările sunt inevitabile. Dar fiecare argumentare poate fi respinsă și prin aceasta dă naștere unui răspuns. Mai mult, argumentările plictisesc și pun partea adversă în defensivă. Singura modalitate de a câștiga o discuție este evitarea ei. Devine mai folositor să ne exprimăm pe larg prin intermediul imaginilor care prezintă scopuri comune și conțin avantaje care vor genera cooperare și acord. Persoanele conviețuiesc în armonie când stabilesc obiective comune. Nu este nevoie să învingi pe nimeni, cariera este o competiție contra ta însuți: dacă treci de obstacole te vei putea realiza, vei simți cine ești și cine îți permiți ție însuți să fii.

Să fii receptiv la emoțiile celorlalți înseamnă să fii deschis – inclusiv în sens fizic –, să înțelegi cu toate simțurile, nu doar ceea ce celălalt spune, ci și – mai ales – modul cum o spune. Trebuie să ne dăm seama cum se simte celălalt: emoțiile, gândurile, nevoile lui. De multe ori un detaliu cum este tonul vocii dezvăluie despre el mai mult decât ar spune o mie de cuvinte.

De asemenea, este util să adoptăm o comunicare non-verbală asemănătoare celei a interlocutorului nostru, pentru a facilita încercarea de a simți ce simte el; postura, ritmul mișcărilor sale... Acest proces mimetic este asemănător celui pe care îl realizăm în mod spontan când dansăm cu cineva: încercăm să ne potrivim toate mișcările cu ale celuilalt, pentru a fi în armonie. Inclusiv în mediul verbal este bine să parafrazăm; să repetăm ceea ce ne spune celălalt, dar cu alte cuvinte, lucru care evită neînțelegerile și liniștește interlocutorul.

În special în structurile mult ierarhizate sau competitive, membrii echipei tind să creadă că interesele lor profesionale sunt opuse celor ale echipei din care fac parte; aceasta se vede în lipsa de transparență și în neîncrederea care, la rândul ei, duce la îngreunarea cooperării. Suntem îndoctrinați în spiritul competitiv și este dificil să schimbăm schemele mentale și să realizăm faptul că avem cu toții de câștigat când colaboratorii noștri câștigă. Ajungem la mai bune rezultate

profesionale și personale dacă împărțim resursele și îi ajutăm pe ceilalți. Cooperarea (eu câștig/tu câștigi) este de obicei mai eficientă și inteligentă decât confruntarea (unul dintre noi doi pierde dacă celălalt câștigă).

Cea mai importantă recompensă psihologică a ființe umane este sentimentul a fi apreciat. În fiecare dintre noi există încă un copil care are nevoie de grijă și iubire. Aceasta nu înseamnă că avem nevoie de devotamentul întregii lumi; dar că într-adevăr răspundem mai eficient în fața oricărei dovezi sincere de recunoaștere.
În general, familia este prima organizație din care cineva face parte. În interiorul ei învață rolul pe care îl va juca. Odată intrat în alte organizații este normal să se surprindă acționând în același fel, deoarece obiectivul său – de a fi apreciat și recompensat – se va menține și el.

Realizăm de ce au nevoie ceilalți? Putem obține practic orice dorim de la ceilalți dacă știm să le oferim suficient ceea ce ei își doresc. Bunătatea promovează acțiunile care țin cont de bunăstarea aproapelui, atât în mod direct (în spațiul personal), cât și indirect (în spațiul moralei). Există persoane care nu țin cont de relațiile personale cu cei cu care colaborează, comunicarea este dificilă, deoarece ceea ce urmăresc este strict satisfacerea propriilor necesități, lăsându-i pe ceilalți să se ocupe de necesitățile lor. Din contră, acționăm într-un mod agreabil atunci când oferim oportunități pentru ca celălalt să poată fi mulțumit. Dacă ne apropiem de ceilalți cu prietenie (într-un mod agreabil), făcând schimb de informații despre teme personale sau așteptări, fără legătură cu serviciul (fiind deschiși), această apropiere face ca dezvoltarea ulterioară a relației să fie mai ușoară.

Atât deschiderea în fața celorlalți, cât și atitudinea agreabilă de interes pentru nevoile lor, au efectul unui premiu. Așa cum am văzut deja, oamenii au nevoie înainte de orice să se simtă apreciați și

importanți, și satisfacerea acestor nevoi favorizează mult lucrurile. Dacă începem astfel, drumul este mai ușor. Aceasta nu înseamnă că unei persoane care posedă IE îi pasă doar să placă celorlalți, ci înseamnă doar că este interesată de a-l predispune pe celălalt, într-un mod favorabil, la o conveniență mutuală.

CE DORESC CEILALȚI?

Cu toții dorim satisfacție. De fapt, ne menținem atitudinile deoarece credem că acestea ne satisfac anumite nevoi. De aceea, pentru a schimba atitudinea cuiva, este necesar să îi oferim forme alternative de satisfacere a nevoilor. Îl înțelegem cu adevărat pe celălalt atunci când putem distinge care sunt aceste lucruri pe care el le consideră „nevoi", distingându-le de simplele dorințe. Să îl motivăm înseamnă pur și simplu să îi permitem să descopere cum își poate satisface propriile nevoi.

Un exemplu: o întreprindere angajează un nou șef. Acesta simte nevoia să se afirme și să fie acceptat de cei cu care colaborează; așa că cere să se respecte un orar făcut de el, sau să se realizeze anumite proceduri pe care el le-a ales. Dacă îi putem dovedi că nevoile lui pot fi satisfăcute într-un alt mod (recunoaștere din partea altor șefi, rezultate mai bune...), atitudinea lui va deveni mai binevoitoare.

Așa cum există o infinitate de dorințe, necesitățile unei persoane în ordinea importanței sunt cinci: fizice, de securitate, de apartenență, de succes și de realizare personală. Cu toții ne dorim mai mult sau mai puțin același lucru, și în aceeași ordine. Și nu le putem accepta pe ale celorlalți dacă întâi nu au fost satisfăcute ale noastre.

Cum nu îi putem schimba pe ceilalți, este util mai ales să îi înțelegem și să așteptăm să vedem cum se comportă.

„Fiecare om este ca luna, cu o față obscură pe care nu a văzut-o nimeni", spunea Mark Twain. Este imposibil să cunoaștem pe cineva la modul absolut. De fapt, noi nu reușim să ne cunoaștem în totalitate nici pe noi înșine. Poate că aceasta este principalul motiv de încântare al minții umane: întotdeauna rezervă surprize.

Dar este adevărat și că emitem în mod constant, fără să ne propunem acest lucru, o mulțime de semnale despre felul nostru de a fi. Pentru cine știe să le interpreteze, aceste piste revelează intențiile și anunță marile riscuri pe care ni le poate aduce cineva. Cum învățăm să le descifrăm? Iată câteva chei pentru a practica această artă de a sta la pândă pentru a observa comportamentul celorlalți.

- **Este mai ușor să ne dăm seama de caracterul unei persoane când trăiește o situație „reală".** Ocaziile pe care le plănuim „intenționat" pentru a ne cunoaște – reuniuni, întâlniri de serviciu – ne dau de obicei imaginea pe care celălalt vrea să o avem despre el. Din contră, dacă îl vedem cum se comportă într-o situație cotidiană, sau într-o situație limită, vom vedea cum se simte cu adevărat în viață, fiindcă ne apropiem mai mult de realitatea lui. Fiecare jucăm mai multe roluri. Care dintre acestea este personalitatea noastră adevărată? Niciunul, dar poate că cel mai apropiat este cel pe care îl jucăm cu ființele cele mai apropiate sau cel pe care îl arătăm în „plină acțiune", când, datorită presiunii situației, uităm de impresia pe care o lăsăm. Persoanele cu care cineva trăiește sau are legătură mai mulți ani sunt cele care au văzut comportamentul cel mai reprezentativ. Deși nu mereu este posibil să conviețuim cu cineva, câteva zile în mediul său sunt suficiente pentru a vedea cum este cu adevărat: altfel vor fi văzute fiecare dintre obiceiurile sale.

- **Intuim mai mult decât credem, fiecare suntem profeți ascunși.** Copiii știu foarte bine în cine pot avea încredere,

deoarece sunt atenți la micile detalii care par că nu au importanță. Dar se obișnuiesc să simuleze că nu mai aud intuiția pe măsură ce cresc. O excepție ar fi celebrul personaj literar Sherlock Holmes, acest mare expert în interpretarea semnelor, uneori aproape imperceptibile, ca pe niște piste valoroase, demonstrând că informațiile sunt la îndemâna noastră dacă știm să profităm de ele.

O formă de cizelare a atenției de-a lungul zilei este folosirea unor momente scurte pentru a ne lăsa copleșiți de senzațiile interne. Este vorba de crearea unei „liniști interioare" pentru a fi atent în detaliu la ceea ce de obicei nu percepem; un zgomot de fond ca vântul printre ramurile copacilor, traficul, culorile, gusturile, presentimentele, impulsurile... Trebuie să ne reeducăm pentru a ne da seama de ceea ce simțim acum. O trăsătură a celor care sunt atenți este curiozitatea. Întreabă-te de exemplu: cum miroase această persoană? Îți poți da seama de unde vine, și alte mii de lucruri asemănătoare.

- **Concentrează-te asupra a ceea ce simți când îl ai pe celălalt în față.** Un simplu gest făcut într-o fracțiune de secundă, sau o expresie fugară îți pot transmite un mesaj mai important și mai autentic din partea unei persoane decât o mie de discursuri. Altfel spus, privirea este oglinda sufletului; reflectă interiorul. Există priviri reci și priviri calde, dominatoare și supuse, vesele și triste, întunecate și strălucitoare... Ne lipsesc normele științifice pentru a le citi, dar de pe fiecare chip se desprind semnale afective, care sunt interceptate, chiar dacă nu sunt recunoscute conștient. Pentru a ne da seama de ele, o reflecție adecvată ar fi: ce sentimente am când observ? Până la urmă ceea ce îi induci unei persoane depinde de ceea ce face ea și de aceea depinde în mare parte de cum vrea să te facă să te simți.

- **Observă dacă celălalt îți înlesnește sau îți blochează explorarea interioară.** Există persoane care prin firea lor sunt mai impenetrabile și aria lor secretă este mai întinsă. În schimb altele sunt mai transparente și oferă continuu indicii despre cum se simt, făcând ca evaluarea personalității lor să fie mai ușoară. Dar principalul motiv pentru care cineva se închide în el este propria lui reticență. Pentru a determina care este gradul obișnuit de neîncredere, este de ajuns să îl întrebăm dacă a vorbit recent cu mama, tatăl, partenerul, străinii, amicii, despre chestiuni cum ar fi moda, știrile, politica, bârfele sau sentimentele. Așa vei deduce dacă obișnuiește să colaboreze pentru a fi cunoscut de ceilalți.

- **Joacă mima.** Știm că oamenii vor să se deschidă și să se lase cunoscuți mai bine când celălalt pare asemănător cu ei, sau cred că au în comun o activitate. S-a demonstrat, de exemplu, că perechile a căror comunicare este solidă și satisfăcătoare tind să se organizeze într-un mod asemănător și să-și sincronizeze acțiunile: când se privesc este ca și cum ar dansa același dans. Este mult mai ușor să înțelegem pe cineva cu care ne sincronizăm cea mai mare parte a gesturilor, ritmurilor și expresiilor.

- **Spațiu și acțiune.** Apelativele care se aplică mișcării sunt de obicei extrapolate autorului mișcării respective. De exemplu, cei care se mișcă repede sunt ireflexivi, cei care fac multe pauze sunt mai reflexivi, cei care ocupă mult spațiu din locul în care se află sunt expansivi, iar cei care stau cu mâinile pe lângă corp sunt mai moderați. Aceste aprecieri sunt aplicabile oricărei activități spontane, cum ar fi mersul sau scrisul. De exemplu, o literă înclinată înainte aparține unei persoane active și hotărâte, o literă mică este a cuiva care își reprimă impulsurile, cea ondulată cu bucle regulate este a cuiva cu care este ușor să colaborezi, o literă colțuroasă

aparține cuiva curajos și cu energie care poate ajunge să fie uneori „brutal", o literă stilizată corespunde unui om care se bazează pe idei, una plană este a unei persoane "cu picioarele pe pământ" și practică. Și așa mai departe. Întreabă-te: cum folosește această persoană spațiul? Tot la fel se mișcă și prin viață.

- **Cu discreție: ce a făcut până acum?** Conținutul este crucial. Este posibil ca ceea ce a făcut cineva până acum să nu fie total de încredere, dar este cel mai bun material de care dispunem pentru a presupune ce va face de acum încolo. Oamenii se schimbă foarte puțin, și chiar acest puțin este foarte rar. Când vreau să știu dacă o persoană este muncitoare, trebuie să o întreb ce a făcut concret, iar când vreau să știu dacă muncește mult timp, trebuie să aflu cât timp dedică zi de zi realizării fiecărei sarcini.
  O metodă pentru a afla ce a făcut până acum, fără a-l supune unui interogatoriu, este de a-i cere o scurtă expunere. Aceasta rezumă într-o scurtă secvență ce obișnuiesc să facă, sau ar putea face într-o situație limită, altfel spus, care este linia argumentală a vieții lor. De exemplu, una s-ar intitula: „Fac o tâmpenie, dar apoi am noroc", alta „Le spun celorlalți să fie înțelepți, dar uit de mine însumi". Există sute de astfel de expuneri. Practică acest exercițiu, căci prin practică ajungi să fii maestru.

Ține legătura cu persoane care și-au îmbunătățit cariera sau își doresc să o îmbunătățească. Este cea mai bună formă de a te contamina de caracterul lor întreprinzător și de a obține o colaborare fructuoasă.

Cu tot ce am spus anterior, instrumentul cel mai util pentru a-i cunoaște pe ceilalți nu se poate comunica, deoarece acest instrument este experiența. Cu cât cunoști mai multe persoane pe îndelete, cu atît îți va fi mai ușor să ajungi la interiorul oamenilor. Ascultă cu atenție

tot ceea ce își doresc ceilalți să asculți, economisește mult timp, energie și neplăceri.

Informează-te asupra a ceea ce își doresc ceilalți; dacă ești interesat, ei îți vor oferi piste valoroase pentru ceea ce te interesează și te vei întâlni cu persoane care, la fel ca tine, își doresc să se realizeze.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PARTEA A TREIA

LIBERTATE

Dreptul și responsabilitatea de a fi tu însuți

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

REVOLUȚIONEAZĂ-ȚI MUNCA: FĂ-O DUPĂ MĂSURA TA

„Când este dreaptă o revoluție?
Când a avut deja loc".
CITAT APOCRIF

UNICUL EȘEC ESTE TEAMA CARE ÎȚI PUNE PIEDICI

De ce de obicei sunt dezgustătoare perioadele de dizgrație urmate de zile perfecte? Noi, oamenii, dorim să trăim, iar viața este o cursă cu obstacole. În realitate, există ceva care este râvnit mai mult decât o existență comodă, și anume o existență cu sens. Aceasta ca persoana să fie cea care își controlează reacțiile, și nu invers. Cel care este cu adevărat stăpân pe viața sa și înfruntă provocările fără a le evita, trăiește pentru ceva mai mult decât propria persoană; acționează cu sens; face parte din acel tip de persoane care controlează circumstanțele, un adevărat protagonist al vieții sale, care acționează în funcție de „cum crede că trebuie să acționeze". Recunoaște că situația sa actuală este în mare parte rezultatul unei serii de decizii pe care le-a luat de-a lungul mai multor ani. De exemplu, niciodată nu ar spune: „Am vorbit cu el pentru că sunt un om genial", ci „Am vorbit cu el pentru că în acel moment nu m-am putut controla". A

doua opțiune este să se recunoască subiect activ al propriilor decizii. Există ceva necesar pentru a lua decizii: să avem mai întâi alternative, probleme, conflicte, altfel spus, situații care să ceară o soluționare.

Africanii au devenit stăpânii curselor de atletism. De fapt, acești alergători au anumite avantaje fizice, dar există în plus și alți factori care le oferă avantaje. Chiar dacă probabil ignori acest fapt, există un alergător african înăuntrul tău, un motor capabil să te surprindă și să se arate mult mai capabil. De asemenea vei obține un randament mai bun dacă înțelegi „cum este cursa ta", dacă discerni „cum ar trebui să fie" și te angajezi să reușești „să fie așa". În societatea noastră occidentală, amenințarea eșecului este aferentă oricărui tip de acțiune. Dar un atlet african acționează fără idei preconcepute despre ceea ce „trebuie" să obțină: acționează cu bucurie și spontaneitate. Aceasta îl face să poată alerga într-un ritm superior capacităților sale. Noi suntem mai precauți, nu așteptăm nici mai mult, nici mai puțin decât ceea ce am stabilit; concentrându-ne să nu trișăm, nu depășim această teamă de a nu pierde ceea ce ne-a fost inculcat. Un eșec nu ne transformă în ratați, dar, de cele mai multe ori, acționăm ca și cum am fi astfel.

În mod contrar, pentru alergătorul african nu există învinși, ci doar participanți care pur și simplu nu au câștigat. Niciunul dintre ei nu consideră un stigmat faptul că a făcut o cursă slabă. De aceea, în cursa următoare pornește cu aceeași atitudine ca și în cea anterioară. Nu sunt regulate, nu așteaptă același rezultat ca în cele anterioare. Dar când au o prestanță bună, atunci sunt mult mai buni. Limitele occidentale se găsesc în modelul nostru de a gândi.

Cum putem înlocui mentalitatea noastră de teamă în fața eșecului cu mentalitatea de risc ridicat în momentul în care circumstanțele ne fac să intrăm în competiție? Recuperând modul nostru de gândire primitiv sau magic. Care este această mentalitate pe care până și primitivii o aveau? Ritualuri bazate pe „false principii științifice". Chiar și așa, aveau loc îmbunătățiri reale în situațiile celor care făceau vrăji.

De ce? Pentru că noi oamenii avem nevoie să credem în ceva. Dar ceea ce considerăm real este cu adevărat real? Și, de cele mai multe ori, sunt propriile noastre credințe cele care ne fac să ne împotmolim în situații dificile. Magia se întoarce împotriva situațiilor stabilite anterior, și astfel se schimbă ceea ce considerăm real: sabotând anumite credințe putem depăși situațiile dificile.

O poveste cunoscută ne spune cum trei credincioși găsesc un om înecându-se într-un lac. Orientalul îl observă agonizând și afirmă impasibil: „Aceasta este karma lui"; creștinul se aruncă în lac pentru a-l ajuta și aproape se înecă odată cu el; budistul îi aruncă un trunchi de copac, spunând pentru sine: „Aici are posibilitatea salvării, dacă o dorește". Dar povestea nu adaugă că, din fericire pentru cel care era gata să se înece, a trecut pe acolo după puțin timp un mag. Acesta a făcut un semn cu capul, apoi a deschis brațele spre apă și a spus cu o voce de ritual: „Privește cum aceste ape, care sunt elementul ce ne dă viață, te fac să plutești; ai încredere în această forță și simte cum te susțin ca pe un fluid". Omul, ascultându-l și privindu-l, se concentrează pentru a simți acea senzație ciudată pe care i-o dă apa, a încetează să se agite și plutește.

Adevărata soluție în viața cuiva constă în a transforma acțiunile cotidiene, sarcinile, în ceva ce simte că vrea și că trebuie să facă; pe care nimeni nu i-l impune. Acest parcurs, de la muncă până la realizarea misiunii tale în viață, este cursa ta personală.

RECUNOAȘTE GENERALIZĂRILE

„Nu ai succes deoarece ignori ceea ce îți dorești sau nu dorești cu o forță suficientă".
FRANK CRANE

Să oferim un exemplu: cineva este strălucitor, dar se crede ineficient și se pune pe sine la încercare. Se ascunde de rușine și

rămâne într-un colț îndepărtat, unde nu îl vede nimeni. Atunci, se întoarce acasă spunându-și: „S-a confirmat că sunt o persoană ștearsă, nimeni nu a fost atent la acțiunea mea". Acea persoană are impresia că *ar crede ceea ce vede*, dar este exact invers: *vede ceea ce deja credea.* Din nou, magia permite în acest caz împotrivirea contra ideii actuale. Și, după cum s-a văzut în exemplu, până la urmă ni se întâmplă lucruri conforme cu ceea ce decidem să percepem sau să „credem" despre realitate.

Întâi încearcă să percepi numărul maxim de interpretări sau de realități posibile: „Nu mă privesc pentru că mă invidiază, pentru că le este rușine, pentru că mă ascund, pentru că sunt impunător, pentru că sunt josnic, din întâmplare...", pentru a o alege pe cea care te va ajuta cel mai mult să te bucuri de viață și să o controlezi. (Posibilul lor motiv – oricare ar fi acesta – nu afectează faptul că eu mă accept așa cum sunt.)

Magii primitivi conjurau forța elementelor naturale sau a zeilor. Concret, ritualurile lor creau un mediu propice pentru ca ceva să aibă loc, realizând un act (ofrandă, dans, sacrificiu) simbolic, care să fie pe placul unei puteri externe. Astfel, ceea ce făceau era *generalizarea faptului că în mod normal primim în funcție de ceea ce cerem și dăruim noi.*

Există multe alte generalizări ale magiei primitive care ne pot părea infantile, cum ar fi ideea că „ceea ce faci unui lucru substituit altuia se va împlini în cel de-al doilea", care explică incantațiile de gen „voodoo", practici în care unei păpuși, asemănătoare destinatarului vrăjii, i se face ceea ce i se dorește acestuia, o nenorocire sau ceva plăcut. Magia primitivă se bazează pe multe alte generalizări naive când consideră că lucrurile sau persoanele pot transmite sau influența evenimentele: „Dacă mănânci un animal curajos, devii și tu curajos" sau „Dacă cineva te privește dorindu-ți nenorocul, îl poate atrage asupra ta".

Cu toții avem tendința de a generaliza în exces. Când ții cont de acest defect universal, îl previi; aceasta te ajută să faci față mai ușor situațiilor absurde și uneori să le schimbi complet, revoluționând circumstanțele.

DACĂ VREI CA MUNCA TA SĂ SE ÎMBUNĂTĂȚEASCĂ, ÎNTÂI SCHIMBĂ-TE TU

Cine aplică magia în viața cotidiană se joacă de asemenea cu naivitatea generalizărilor, dar cu acelea care trec întâi prin „simțul comun". Este vorba de erori logice pe care le facem fără să fim atenți, cum ar fi ideea, de exemplu, că dacă un lucru este bun, atunci contrariul său este rău. În consecință, acești magi stabilesc ce vor spune și ce vor face pentru a „convinge intenționat" lumea cu propriile „generalizări neverificate". De fapt, prin intermediul unei strategii, iau persoanele respective de mână pentru a vedea, a percepe și, de aceea, consideră a fi real ceea ce le este mai convenabil. Cum?

A) Transformă un lucru într-altul: adevărata ta sarcină

Se întâmplă de multe ori: când punem în practică o soluție, ajutăm la perpetuarea a ceea ce doream să evităm. Este ceea ce se întâmplă în războaiele reci: ambele părți se forțează pentru a-i răspunde celeilalte, dar cele două moduri opuse de a reacționa, fiind reciproce, se compensează perpetuând conflictul.

Magia propune să fie aplicată soluția cea mai absurdă față de codul logic stabilit. În acest mod se obține generarea unei situații noi și îmbunătățite.

Un exemplu: colegii unei tinere se bagă mereu în problemele ei pentru a i le explica, sub pretextul că „tânăra are nevoie de ajutor". Cu cât ea le cere mai mult să nu își mai facă griji, cu atât ei se implică

mai mult, schimbând ceea ce a realizat ea și dându-i instrucțiuni. Ea nu se poate supăra pentru că este vorba de „colegi bine intenționați și experți". Până la urmă, alege să își schimbe atitudinea complet și, în fiecare zi la prima oră a dimineții și la ultima oră a după-amiezii, ea le cere să îi sară în ajutor „urgent", cerându-le să rămână și să ducă la bun sfârșit o listă cu sarcinile pe care ea detestă să le rezolve. Veteranii suspendă automat incursiunile în problemele ei profesionale.

Soluția magică echivalează cu o revoltă împotriva presupozițiilor și cu acceptarea faptului că una și aceeași acțiune poate avea în mod paradoxal efecte opuse celor la care ne așteptam: *o situație dată se poate transforma „ușor" într-alta.*

Dacă ajungi să înțelegi că te afli într-o situație paradoxală în care eforturile tale nu fac decât ca lucrurile să rămână la fel, îndrăznește să faci contrariul. Nu te mai chinui să aplici „soluția" ta, încearcă ceva diferit: vei fi surprins să descoperi că situația se schimbă automat.

B) Cum să faci ca ceva să apară în mediul tău profesional

„Toată lumea trăiește
din vânzarea unui bun".
Robert Louis Stevenson

Aceste trucuri sunt utile când este negată realitatea. Principalul motiv pentru care negăm anumite lucruri este credința că este necesar să afișăm o situație bună în fața celorlalți. Sunt foarte tipice secretele de familie sau în organizații, secrete pe care toată lumea le cunoaște și pe care, fără îndoială, toți simulează că le-ar ignora. Problema este aici o minciună împărtășită de toți și pe care cei care vor să intre în grup trebuie să o sprijine. Ar fi ideal ca problemele să dispară prin

simplul fapt că o serie de persoane ar decide să le nege. Dar realitatea negată continuă să existe și astfel devine din ce în ce mai profundă.

Magicianul utilizează limbajul negației, merge în voia acestui curent până la extrem. Și este exact această extremă locul în care apare evidența. Așa cum se întâmplă în povestirea lui Hans Christian Andersen, *Hainele cele noi ale împăratului*: când cineva afirmă „Împăratul este dezbrăcat", se ajunge la situația extremă, restul persoanelor fiind obligate să recunoască ceea ce toți simulau că nu ar ști.

„Mobbing-ul" sau persecutarea profesională, deși sună a „modă", există în realitate, mai ales în organizațiile mici sau în afaceri de familie. Hărțuitorul este un personaj care face din propria sa incompetență și nesiguranță o haină și care se înverșunează împotriva oricui poate. Fără îndoială, este neproductiv să te arăți supus agresorului, deoarece asta îl va face să fie și mai arogant și să abuzeze mai mult de puterea sa. La fel ca și atunci când este vorba de un alt tip de agresiune, răspunsurile prin fugă, cele mai automate sau „naturale", sunt de asemenea și cele mai inutile. Este mai productiv să ne luăm o marjă și să căutăm un răspuns de negândit din punctul de vedere normal. Acest punct de vedere va pune în evidență răspunsul.
Este vorba de a acționa într-un mod viclean, evitând înfruntarea directă. Îl facem pe hărțuitor să își piardă cumpătul, aplicând „sabotarea benevolă" fără a ști că este vorba de tine (ce util poate fi să introduci puțin nisip în calculatorul agresorului tău, sau să îl scoți din priză atunci când merge să se spele pe mâini, uitând să salveze documentele...). Problema se găsește la nivelul factic; dacă atacul vine din partea superioară a muntelui (post superior în ierarhie), bătălia este dinainte pierdută. Organizațiile au structuri de putere bine definite și acestea nu se schimbă din interior.

Dezvăluirea unui lucru negat înseamnă să îți dai seama de ceva important, care nu este menționat. Să presupunem că doi colegi trebuie să lucreze în echipă pentru a putea obține anumite rezultate.

Doar unul are rezultate, deși îi cere în mod constant colegului să își facă partea sa de muncă, în timp ce acesta nu îl ia în seamă și continuă să nu colaboreze câtuși de puțin. Atunci devine necesar să fie dezvăluită adevărata problemă ascunsă. Aceasta nu înseamnă că respectivul coleg „ar prefera să nu lucreze" – la fel ca majoritatea oamenilor – sau că „nu a aflat care este responsabilitatea sa". La bază se găsește o problemă, omisă până atunci, care generează această situație: „un coleg se poate plânge, dar de asemenea poate să nu se supună". Odată văzut acest adevăr neexprimat, se poate găsi soluția. De exemplu, renunțând să mai ceri și trecând la acțiune: sunt suficiente câteva probe de sabotare benevolă, cum ar fi câteva gafe enorme în partea care îi aparținea colegului leneș, sau dispariția misterioasă a unor date foarte importante care erau în sarcina sa, însoțite de liniște și de amabilitatea cea mai mare pentru ca situația să se îmbunătățească. *Problema a fost și dezvăluită și rezolvată în același timp.*

Întreabă-te: ce se întâmplă în această situație încât nimeni nu are curajul de a spune ceva? Odată ce ai descoperit problema ascunsă până atunci, nu spune care este, ci las-o să devină și mai evidentă. Evidența însuși va face ca situația să fie absurdă și comică.

C) Cum să faci ceva să dispară în mediul tău profesional

„Doar viața trăită pentru ceilalți
este o viață trăită cu folos".
Albert Einstein

De cele mai multe ori ne confruntăm cu o situație dată, de exemplu un plop pentru care răgușim încercând să soluționăm „problema" că nu face pere. Se consideră o problemă ceva ce pur și simplu este un

fapt. Când se recunoaște că este o nenorocire (ceva ce te atinge) și se distinge de o problemă (ceva ce se poate rezolva și care este săvârșit de cineva) dispar multe conflicte. Când ne aflăm în fața unei situații inexorabile, o putem întoarce pe toate părțile pentru a vedea care sunt avantajele pe care le aduce. Un pahar pe jumătate gol este totodată și pe jumătate plin. Și un plop, chiar dacă nu face pere, face umbră și foșnete foarte plăcute.

Există nenorociri trecute. Primul pas constă în a te obișnui să trăiești cu ele, în modul cel mai armonios cu putință, și în a le aborda fără a consuma nici un pic de energie pentru a te plânge de ele.

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

Un exemplu de conflict generat de a nu reflecta asupra a ceea ce gândești este „vina de a fi femeie", o atitudine propice mediilor rigide și cu structuri centenare care stabilesc un număr maxim de angajați femei pentru fiecare departament. Depășirea acestui număr este văzută ca un risc datorită tendinței femeilor de a se căsători, de a avea copii și de a suferi indispoziții menstruale.

O femeie captează într-un mod mai mult sau mai puțin tacit o anumită complezență din parte colegilor de sex opus. Absența femeilor în posturi de conducere induce cumva ideea că problema o constituie condiția ei socială. Dacă însă ea nu conștientizează stupizenia acestui mod de gândire, simte o vină difuză. Se simte o piedică și chiar consideră corect să lucreze pe același post pentru totdeauna („Bine că nu mă dau afară"). Acest sentiment de vină, ca toate celelalte, provine dintr-un gând anterior, ce sună la fel de irațional ca și „Aici femeile nu sunt văzute bine, și cum eu sunt femeie, merit să fiu considerată la fel".

Antidotul îl reprezintă alte gânduri raționale, pozitive: „Este o mândrie să fii mamă și să demonstrez cu fapte, nu cu ore, că am

capacități suficiente pentru a face mai multe lucruri deodată". Este inteligent să fii liniștită și sigură, în acest mod ți se deschid drumurile. Este util, de exemplu, în cele mai multe cazuri, să studiezi zilele cu un randament scăzut ale colegilor bărbați și să le compari cu ale tale. Surpriza ar putea fi mare pentru șeful tău.

INSTRUCȚIUNI PRACTICE PENTRU A-ȚI REVOLUȚIONA MUNCA

1. Simte-te liber să fii tu însuți și atunci când muncești: ca un factor al schimbării.
2. Dă-ți seama ce se întâmplă, ce ți-ar plăcea să se întâmple, care probleme au rezolvări și care sunt inevitabile. Astfel vei ști dacă te afli în fața a ceva ce este mai bine pentru tine să schimbi sau să accepți așa.
3. Fii atent la detalii: pentru a remodela realitatea, mai întâi trebuie să o cuprinzi.
4. Află care sunt lucrurile pe care ceilalți le presupun, sau care sunt subînțelese întotdeauna, fără a fi nevoie să fie probate și care nu sunt nici măcar comentate.
5. Vorbește într-un mod clar și simplu, cei care te ascultă vor înțelege mai ușor și vor crede mai mult ceea ce le spui.
6. Afirmă lucruri evidente pe care ei să le accepte, creează impresia că și tu vezi lucrurile la fel ca ei.
7. Subliniază faptul că tu presupui că ceea ce spui se va adeveri, afirmând, semnalând și amintind lucruri care s-au adeverit deja.
8. Captează-le atenția cu imagini care să le îndrepte gândurile către tine, așa îi introduci în logica ta ca într-un avion către o nouă realitate.
9. Amintește-ți: cuvintele sunt realități care evocă anumite lucruri, așa încât răspunsurile care se aud sunt identice cu obiectele sau

conceptele pe care le reprezintă în mintea celui care aude răspunsul.

10. Folosește argumente logice. Explicațiile au efecte magice. Cu toții rezistăm cu greu unei sugestii care vine urmată de o justificare sau de o explicație. Sună mai convingător: „Dă-ne informația pentru că exact în acest moment avem nevoie de ea", în schimb ne convinge mai puțin formula „Dă-ne informația", deși ambele fraze afirmă același lucru.
11. Pândește situațiile în care, odată în plus, ceilalți să facă o eroare logică și atunci arată cu fapte sau cuvinte felul în care vezi tu noua situație sau noua acțiune. Vechea situație va părea absurdă sau depășită. Vor fi depășite anumite limitări în care se trăia.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

MUNCA TA CA EXPRESIE A PROPRIEI PERSOANE

„Puterea personală de a ne face responsabili pentru propria viață nu poate fi găsită în imagini externe sau în precepte sociale. Este o putere care se naște din participarea benevolă la formele corpului nostru. Abilitatea de a ne influența destinul provine din izvorul cel mai profund al pulsiunilor interioare: puterea vieții noastre. Când te subjugi vieții instinctive, există în ea excitare și recunoștință, posibilitatea de transformare personală. Prin practică și compromis putem acționa asupra corporalității și asupra destinului nostru".

STANLEY KELEMAN

CONTACTUL CU CEEA CE SIMȚI

Suntem primate relativ firave dacă ne gândim la prădătorii africani cu care strămoșii noștri au fost nevoiți să se lupte. Cum au reușit primii noștri înaintași să supraviețuiască? Ce-i drept, atât înfruntarea, cât și fuga din fața oricărui prădător, ne fac vulnerabili. Dar există ceva ce umanoizii din specia noastră au dezvoltat: capacitatea de a fugi multă vreme. Un om sănătos și antrenat poate fugi de când răsare soarele până apune, dacă merită efortul. Aceasta este o valoare adăugată pe care o deținem efectiv: suntem mamiferele capabile de cursa cea mai lungă.

Pe de altă parte, se calculează că acum doar câteva milioane de ani homo sapiens au început evoluția către conștiință. Gândirea rațională și colegul său limbajul, de șase sute de mii de ani (conform celor mai recente descoperiri) sunt „recent apăruți pe scara noastră evolutivă", în timp ce procesarea pur reactivă și non-verbală determină cea mai mare parte a caracterului nostru. Poate fi pusă la îndoială încadrarea noastră ca animale complet raționale, ar fi mai exact să spunem că suntem animale aflate în evoluție către conștiință.

Ne aflăm în fața unor ființe „raționalizatoare", interesate de justificarea acțiunilor pentru ca acestea să fie coerente, nu „raționale" sau capabile de a fi gândite. Aria inconștientă și emoțională a creierului nostru determină majoritatea acțiunilor noastre. De puține ori folosim rațiunea înainte de a lua o decizie; chiar dacă ne place să afirmăm că suntem raționali, în realitate suntem așa de puține ori. Observarea obiectivă a realității, conștiința propriilor emoții și ale celor care ne înconjoară sunt lucruri care prezintă mult mai multă dificultate pentru noi decât credem. Pentru ele avem nevoie cel puțin de patru abilități: acceptarea emoțiilor, recunoașterea emoțiilor celorlalți, autocontrolul și înțelegerea.

Să recunoaștem cum se simte cineva, care sunt emoțiile, gândurile și necesitățile sale reprezintă un act de reflecție voluntară. De cele mai multe ori nu are loc automat, trebuie să ne străduim. Este util să folosim respirația în mod conștient, să ne îndepărtăm de gândurile automate lăsând loc „aici și acum"-ului interior, este vorba de a ne concentra asupra interiorului nostru.

Suntem ființe pentru care obiceiurile sunt importante. Cel mai comod pentru noi este să facem mereu același lucru. De aceea, ceea ce va schimba cu adevărat lucrurile este să-ți construiești niște obiceiuri. Și până când se va întâmpla aceasta, ține minte: tu vrei să fii fidel sentimentelor tale. Pentru aceasta este necesar ca, o dată ce ai un „sens" și decizi să te porți în conformitate cu el, să avansezi cu

mintea fixată constant în el, fără să te oprești. Inteligența și îndârjirea sunt de neoprit atunci când sunt unite.

Dacă privești în jurul tău cu atenție, vei descoperi că majoritatea oamenilor pierd firul lor conducător, atât în detalii cât și în deciziile personale. Uită de sensul pe care îl are pentru ei sarcina pe care au început să o rezolve. Atunci energia lor se disipează și se pierde și fac eforturi cu o intensă senzație de eșec. Întrebarea: „Ce îmi propun în mod real făcând asta?" și menținerea privirii fixate asupra acestui obiectiv transformă pe oricine într-un învingător.

Toți oamenii avem valori adăugate: capacitățile noastre de a gândi și de a persevera. Oricare dintre noi poate învinge dacă își menține încrederea și rațiunea îndreptate către un obiectiv, el constituie un obiect eficace pentru supraviețuire, pentru a se exprima și a învinge.

ALTRUISMUL: CÂND MUNCEȘTI TE DĂRUIEȘTI ȚIE ÎNSUȚI

Dacă cineva își dăruiește viața unui lucru în care crede îl numim erou. Așa cum am văzut, printr-o formă sau alta, viețile se consumă prin muncă. Așa că fiecare viață are în ea ceva de eroism și de altruism, dacă se trăiește pentru ceva în care se crede cu adevărat. Dar acest lucru costă, deoarece fiecare persoană este unică și în general se simte chiar și mai diferită decât este. Este foarte obișnuită credința că societatea este ca o petrecere la care toată lumea a fost invitată, în afară de tine.

Oamenii cred că povestea vieții lor este ciudată. Și cu cât se chinuie mai mult să nu fie „nepotrivită", cu atât mai mult este. Opoziția este obișnuită când ți se pare că niciuna dintre caracteristicile personale

nu îți permite să te integrezi și merg „împotriva normalului". Suntem diferiți unii de alții și să fii diferit este greu. Dar important nu este cât de greu ar fi, ci să dăm tot ce e mai bun în noi când suntem „la ananghie". Când te maturizezi, accepți că ești diferit și vezi că talentul constă în a face din diferență caracteristica ta „originală". Acum că ești diferit, bucură-te de aceasta, fă din „raritatea" ta o valoare adăugată. De aceasta depinde totul.

La fel ca rățușca cea urâtă, cu toții suntem dezastruoși până când ne găsim locul, colțișorul adecvat pe care ni-l rezervă lumea. Nu dorim decât să ne găsim mediul potrivit. Îl vei recunoaște pentru că în el ceea ce te diferențiază constituie un avantaj și te face să te simți că ești „acolo unde îți e locul".

Este bine să te gândești ce și cine este pentru tine un erou. Probabil că o poveste ne impresionează atunci când ne identificăm cu personajul principal. Când ne punem în locul lui ni se pare emoționant ce i se întâmplă. Întrebările revelatoare sunt: Ce tip de personaj este protagonistul?, De ce i se întâmplă tot ce i se întâmplă?, Ce face cu viața lui de fiecare dată când ia o decizie?, Ce ne emoționează din tot ceea ce i se întâmplă?, Ce avem?, Ce ne dorim?, Ce asemănări există între viața lui și a noastră?, Acționăm la fel ca el sau exact în mod contrar?, Cum sfârșește cineva ca el?

Avem profunde intuiții în legătură cu personajul și aceste întrebări vor scoate la lumină intuițiile: ce mod de viață este acesta? O persoană normală pune aceste întrebări în sfera muncii sale, ce sens are ceea ce trăiește și ceea ce face. Cine nu și le pune, de asemenea va ajunge într-un punct de criză, se lovește de ideea că dacă va continua la fel, cariera sa nu îl va duce acolo unde vrea să ajungă. Să ne punem la timp aceste întrebări este exact ceea ce ne oferă marea oportunitate și face diferența: ce obiectiv am în viață?, Avansez către el prin ceea ce fac acum? Este o călătorie în care fiecare se află singur în fața tuturor pericolelor din lume, dar avansează în fiecare zi, de când se trezește dimineața; un pelerinaj eroic.

Poate că nu există persoane ratate, ci doar oameni care nu și-au găsit locul în societate, poziția potrivită în cursa vieții. Potențialul tău mental te împinge către ceva ce are sens, obiectivul tău, o căutare greu de descris, pentru care avem nevoie de îndrăzneală și coerență. Parcurgerea cursei are loc în timp ce îți cauți spațiul tău în societate și în univers. Obiectivul tău este această muncă în care este potrivit să fii tu însuți deoarece, la urma urmelor, munca ta este o modalitate prin care te dăruiești ție însuți.

RENUNȚĂ LA SCENARIU, DEDICĂ-TE MISIUNII PERSONALE

„Caracterul este destinul".
ALBERT EINSTEIN

Pe hârtie, cu toții dorim să decidem care este traseul nostru și să devenim adevărații protagoniști ai cursei care este viața noastră profesională; capabili de a gândi, de a intui și de a ne realiza personal, absolut liberi și stăpânii noștri de acolo de unde începem drumul. Dar aproape nimeni nu depune efort pentru reușită. De fapt, se întâmplă aceasta deoarece găsim anumite „false avantaje" în a continua să fim așa cum eram. Mai mult, dacă cineva nu este mulțumit de munca lui, are o scuză genială pentru a se forța puțin sau deloc, pentru a trezi solidaritatea altora care sunt în aceeași situație cu el sau chiar mai rău, și are și o justificare pentru a se comporta rău și în alte sectoare de viață. De fapt, dacă cineva „reușește" să fie absolut fatal la muncă, poate „justifica" până și proasta sa dispoziție, are un pretext pentru a se destăinui altora, a se plange, a face pe victima sau inclusiv să boicoteze și să fure prin multe metode.

Este deja cunoscut faptul că există mai multe motive decât credem pentru a încerca să facem din munca noastră un blestem; dar, fără

îndoială, cea mai puternică este comoditatea, deoarece ne permite să continuăm cu vechile noastre rutine. În acest mod continuăm la fel; pentru că este mai ușor, deși nu este mai deloc constructiv, înseamnă să te complaci într-o situație cunoscută, experimentată și obișnuită.

Un exemplu de disociere comodă și fatală. *Multe persoane sfârșesc pierzând din simplul motiv că încetează să își mai caute locul lor, se obișnuiesc într-un loc greșit, aparent confortabil, în care se mișcă, dar nu avansează. Uneori știu asta, dar aproape niciodată nu sunt conștienți. Sunt aici și rămân aici. Nu vine nimeni să le spună: „Tu, dacă mai continui în acest loc, peste puțin timp vei ajunge un amărât, un ratat fără scăpare!". Dar timpul trece la fel. Și, așa cum afirmă legea „nivelului de ineficiență" – întreținut în mare parte de întreprinderi -, te promovează dacă ești eficient. Și pur și simplu te ignoră dacă ai încetat să fii.*

Conflictele cu care se confruntă o persoană tind să se repete de mai multe ori de-a lungul vieții. Motivul este că ea însuși le provoacă prin atitudinea sa. Pentru ca aceste conflicte să înceteze să mai fie recurente, persoana respectivă în primul rând trebuie să fie atentă la ceea ce face și la ceea ce gândește, pentru a le schimba apoi cu o „atenție constantă". Astfel încetează să deturneze energia sa mentală. Se transformă în cineva mai rațional. Dar nu în sensul că devine mai rece sau mai insensibil, ci că se îndreaptă către ceea ce îi este cu adevărat favorabil.

Odată ce recunoști că forma prestabilită de a te raporta la tine și la ceilalți constituie un „cerc" ce te limitează și te micșorează, poți înceta să o mai folosești. Iată aici câțiva pași pentru a face asta, chiar dacă fiecare poate găsi propriile metode:

1. Recunoașterea „avantajelor" pe care mi le aduce limitarea la acest „cerc" în drumul meu.
2. Recunoașterea adevăratelor avantaje pentru mine: „Ce mi s-ar putea întâmpla dacă aș găsi o ieșire?"
3. Dacă am o relație predominantă, trebuie să mă întreb dacă aceasta îmi pune opreliști, altfel spus, dacă mă limitează și mă leagă de cerc.
4. Să îmi dau seama când intru într-un cerc și când, din contră, avansez în carieră.
5. Prevederea deznodământului: să intuiesc cum va evolua cariera mea dacă mai continui pe același drum pe care sunt acum.
6. Asumarea efortului pe care îl presupune ieșirea din acest cerc cunoscut și pășirea în lumea reală.

GĂSEȘTE-ȚI PROPRIUL DRUM

Enumeră care sunt avantajele pe care le ai dacă mergi pe drumul pe care ești acum, când intri într-un cerc. Ce simți concret când te afli în interiorul unui cerc? Ce simți dacă îl eviți?

Pentru a înțelege ce reprezintă cercul tău, completează frazele următoare cu prima idee care îți trece prin minte:

1. Tatăl meu ar fi dorit să ajung...
2. Mama mea ar fi dorit să ajung...
3. Tatăl meu se temea să nu ajung...
4. Mama mea se temea să nu ajung...
5. Tatălui meu îi plăceau oamenii...
6. Mamei mele îi plăceau oamenii...
7. Tatăl meu ura oamenii...
8. Mama mea ura oamenii...
9. Povestea care se repetă în relațiile mele are două momente care sunt...

10. Un alt lucru care mi s-a întâmplat de mai multe ori este...
11. Chiar dacă nu îmi dau voie, cred că aș putea...
12. Oamenii ca mine sfârșesc prin a...
13. Oamenilor ca mine le convine să...
14. Ceea ce scriu pe partea din față a cămășii este...
15. Ceea ce aș pune pe partea din spate...
16. Când îmi scot cămașa încep să...

Să presupunem că urmăm cu toții un itinerar de viață. Există itinerare mai bune (care includ lucruri plăcute și finaluri comode și pline de satisfacții) și itinerare mai rele (cu situații dureroase și grele, încercări disperate și deznodăminte tragice). Dar, mai presus de orice, există itinerare deschise (unde poți întoarce în funcție de ceea ce atletul decide) și itinerare închise (foarte fixe, fataliste, marcate de o forță implacabilă care subjugă nefericitul alergător).

Cu toții știm că adevăratul triumf nu constă în obținerea unei puteri trecute, a unei frumuseți de fațadă, a unor standarde sociale de succes, sau al oricărui alt parametru care ne lansează în fața lumii. Adevăratul succes al eului este dincolo de întâmplare, se naște din conexiunea eului cu adevărata sa voință. Astfel, în anumite momente magice, persoana întrevede faptul că face exact ceea ce trebuie și atunci totul pare ușor și plin de sens. Se simte un norocos și un învingător: „Acum chiar că o fac în felul meu". De aceea, obiectivul nostru de bază este „să devenim deschiși" și să decidem care este acțiunea care ne va duce către „adevărata noastră voință". De aceasta depinde sensul pe care îl va avea cariera noastră.

Mulți oameni merg pe un drum bătătorit deja de alții. Pur și simplu repetă ce au făcut aceștia. Nu se comportă ca adulți independenți, ci ca niște copii dependenți, așa cum au fost cândva. Dacă privim cu atenție, cu toții știm ce rugăciune ar trebui scrisă pe piatra noastră de mormânt dacă am continua să facem mereu ceea ce am decis la

început că vom face – ar fi ceva de genul unui mesaj de rămas bun către cei care ne-au crescut.

Dar avem ceva de a face cu „locul în care ne conducem cariera", așa că întrebarea interesantă este „Care vrei să fie epitaful tău?" – ar putea fi ceva de genul unui spațiu câștigat prin propriile merite ale destinului, ceea ce este emoționant.

CUM RELAȚIONEZI CU CEILALȚI?

Gândește-te la o persoană importantă pentru tine în muncă și răspunde la următoarele întrebări. Ce te temi cel mai mult că ți s-ar putea întâmpla cu ea? Ce îți dorești cel mai mult să ți se întâmple? Ce crezi că spune despre tine când tu nu ești de față? Ce ți-ar spune ție despre tine? De ce te ferești tu? Ce înseamnă ca relația cu ea să continue la fel? Și ce ar însemna pentru tine să modifici relația cu această persoană?

Scrie un singur cuvânt care să descrie sentimentul dominant în cercul din fiecare caz. Ce mi se întâmplă (ce gândesc, cum acționez, cum mă simt) de obicei cu...

... prietenii?
... colegii?
... cunoscuții?
... apropiații?
... vecinii?
... bărbații/femeile?
... cuplurile?
... persoanele pe care le admir?
... persoanele pe care le ignor?
... grupurile din care fac parte?
... echipele cu care colaborez?
... persoanele cu care doresc să fiu apropiat?

Cum este o poveste profesională cu mine?
Cum îmi doresc să fie?
Ce obiceiuri raționale trebuie să adopt pentru această poveste?

Fiecare este prins în anumite cercuri atunci când relaționează cu ceilalți: acționează cu anumite obiceiuri stereotipizate, cu scopul ca ceilalți să le răspundă într-o formă dată. În realitate, observând aspectul fizic al cuiva și obiceiurile sale este foarte ușor să intuim care sunt cercurile în care obișnuiește să rămână prins.
Alegem cercurile favorite în prima copilărie, în funcție de situația afectivă în care creștem. Dacă aceste clasificări există doar în mintea celui care le folosește, ne pot fi utile pentru a înțelege mecanismul cercurilor la care recurge fiecare.
Cel mai important este faptul că stă în puterea fiecărui adult să decidă ce să gândească, ce să simtă, și, prin urmare, și cercurile în care dorește sau nu dorește să rămână.

REALIZEAZĂ-TE: ÎNVAȚĂ SĂ TE SIMȚI BINE ÎN TIMP CE MUNCEȘTI

„Visează vise și țintește mai sus decât te crezi în stare. Nu te strădui să fii mai bun decât contemporanii sau predecesorii tăi. Încearcă să fii mai bun decât tine însuți".
WILLIAM FAULKNER

„Caută momentele bune, fiindcă cele rele vin singure", spune cântecul. Totuși, în realitate momentele de care ar trebui să ne bucurăm sunt foarte dese, dacă știm să le prindem din zbor și să le valorificăm cu adevărat. Cum putem să ne bucurăm mai mult de sarcinile noastre? Observă-te pe tine însuți ca pe o ființă divină

capabilă să răspândească liniște din propriul interior. Luminează-ți în acest fel interiorul și drumul pe care ai vrea să îl urmezi. Vei vedea că este lucrul cel mai profitabil și mai contagios pe care l-ai încercat vreodată.

Dacă vrei să îți iubești îndatoririle, trebuie să le realizezi cu plăcere. Această plăcere nu trebuie să se traducă în bani, alte recunoașteri sau faimă; este ceva interior și plin de sens: este ideea că tu îți dorești să faci ceea ce faci dincolo de orice obligație, pur și simplu pentru că atunci când realizezi ceva te simți corect, eficient, excelent...

„Și bogatul ar putea, dar nu obișnuiește să poată".
HERMAN HESSE

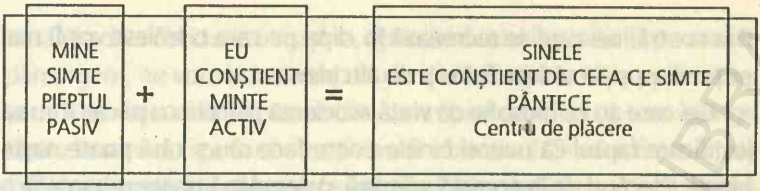
Există vreo plăcere mai mare decât un pahar cu apă proaspătă după un drum de câteva ore într-o zi cu soare? Ai simțit ceva mai frumos ca atunci când, așezat în pat, închizi ochii după ce te-a cuprins somnul? Dacă ai stat la unul dintre cele mai luxoase hoteluri din lume, știi că acolo oamenii care iau micul dejun experimentează aceeași plăcere cu cei care o fac într-o simplă fermă. Mai multă abundență nu înseamnă mai multă plăcere. De aceea, chiar dacă în ziua de azi ne putem satisface orice capriciu, plăcerea continuă să se eschiveze de noi. Și de aceea plăcerile cele mai satisfăcătoare se nasc din lucrurile cele mai simple, se nasc din simpla noastră dorință, niciodată din cât de sofisticat este obiectul cu care avem de-a face. În realitate, aceste plăceri profunde sunt ceva care se află în centrul corpului nostru, când ne satisfacem o funcție vitală. Plăcerile nu sunt în van, aceasta este rațiunea lor de a fi: să ne îndreptăm spre acțiuni care ne favorizează viața. Poate de aceea o experiență de plăcere viscerală se simte ca și cum ar fi confirmarea că ceva ce facem cum trebuie, un adevărat scop

în sine. Obiectivul nostru este să transformăm cea mai mare parte a acțiunilor noastre în acțiuni care realizează ceva: din a fi și pentru a fi.

IUBEȘTE CEEA CE FACI: BUCURĂ-TE DE MUNCĂ

Pentru a localiza centrul plăcerii, precizăm un prim „eu" corporal, care la copii apare dintr-un „mine". Când copilul începe să se refere la acesta, se semnalează pe sine în dreptul pieptului. Acest „eu" se referă la sine ca lucru, se constituie ca fiind un subiect pasiv, un complement indirect („Este pentru mine" și persoana semnalează pieptul). Mai târziu, în jurul vârstei de patru-cinci ani, copilul începe să reflecteze și dobândește o nouă concepție a eului, de această dată ca minte. Când se referă la acest tip de „eu", arată spre tâmplă sau spre cap, „eul" ca „ființă", capabil de a gândi și de a emite o judecată proprie și care este localizat în cap.

Cu acești doi „eu" – cel care primește și cel care este conștient – integrați, apare un al treilea, pe care îl numim „sine însuși", localizat în zona stomacului sau a ombilicului. Multe dintre religiile sau disciplinele orientale consideră această zonă ca fiind centrul ființei. Doctrina japoneză *zen* afirmă că persoana centrată în acest punct are *hara* (armonie internă și externă). De asemenea tai chi-ul numește această parte *tan tien*, sau locul de contact dintre Pământ și Cer. Acest „centru al ființei" – sau sinele – nu este nici activ, nici pasiv, ci este ceva combinat; este *„eul* ca și conștiință a ceea ce simt" și este experimentat ca ceva solid atunci când suntem emoționați sau zguduiți sentimental. O persoană este mai conștientă de propriul sine atunci când se simte veselă, tristă, obosită, excitată, deoarece acesta este momentul în care propriul său corp răspunde. Persoana care are „centrul în pântece" acționează în acord cu acest „sine"; și comportamentul lui, fiind în același timp simț și conștiință, este just (bun ca scop în sine) și corect (conștient), este în armonie.



În timp ce cineva se concentrează asupra eului mental, se află în gândurile sale și de aceea este incapabil de a simți plăcere cu simțurile temporale și corporale. Pentru a ne delecta, chiar și ca o consecință a unui succes intelectual, este nevoie să coborâm la experiența corporală. Astfel, doar atunci când mintea renunță să mai controleze corpul, plăcerea ajunge în acest centru (sinele) și tinde să se răspândească. Persoana respectivă rămâne cu privirea strălucitoare, luminată.

„Credem că nu putem fi liberi și nu avem o soartă norocoasă, astfel încât ne irosim viața încercând să ne îmbogățim și descoperim mult prea târziu că ne-am sacrificat libertatea. Nu ne dăm seama că libertatea valorează mai mult decât bogăția".

ALEXANDER LOWEN
Teamă de viață

Frica de plăcere se bazează pe faptul că pe cât de multă plăcere ne produce ceva sau cineva, pe atât de mare va fi durerea dacă nu ne mai putem bizui pe el. Cu toții suntem conștienți că atunci când ne deschidem către plăcere, ne expunem și posibilității durerii, devenim vulnerabili. Persoana care a depășit aceasta frică de plăcere este liberă. Dar cultura noastră a asociat plăcerea corporală păcatului. Opoziția corp-spirit constituia o formă de a pedepsi plăcerea (dacă spiritul este bun și carnea este opusul său, atunci carnea este ceva rău). Dar și pedepsirea plăcerii este tot o formă de a transforma oamenii în sclavi; dacă cineva simte puțină plăcere – sau chiar niciun pic – îl putem controla cu promisiunea că va simți plăcere dacă face „x" sau „y".

Din contră, cei care se recreează în clipa pe care o trăiesc vor fi mai puțin dispuși să se lase folosiți de altcineva.

Cei care au ca filosofie de viață asocierea plăcerii cu păcatul au ca justificare faptul că uneori binele poate face rău și răul poate naște binele. Plecând de la această premisă, o persoană poate renunța la o plăcere dacă această renunțare îi va aduce o plăcere mai mare în viitor. De exemplu, cineva își poate dedica vacanțele unui curs de formare foarte plictisitor, care îi va aduce cunoștințe ce îl vor ajuta să obțină sarcini mai satisfăcătoare.

Este clar că o plăcere trecătoare poate distruge lucruri bune și mai solide. Dar mai este adevărat și faptul că plăcerea moderată cu înțelepciune este baza unei vieți fericite. Astfel, libertatea autentică este o atitudine personală care abandonează prohibițiile interioare. Atunci devine mai ușor să acționăm din interiorul nostru, concentrați la simpla senzație de a fi.

Este vorba de a trăi fără restricții procesul pe care îl înfăptuim acum, la marginea rezultatelor pe care pretindem să le obținem: pur și simplu este fluent, pleacă din centrul ființei (pântecele). Aceasta ne permite să fim: să ne bucurăm de viață.

Sentimentul de „sine" în timpul îndeplinirii sarcinii

„Doar în măsura în care diminuăm dorința de a avea (de exemplu încetând să căutăm securitatea și identitatea, interesându-ne doar de ceea ce avem și de ego-ul nostru), poate apărea binele".

ERICH FROMM

Orice activitate zilnică poate fi făcută ca și cum ar constitui un scop în sine, ceva trăit cu ființa din pântece sau cu o finalitate (a minții). De exemplu, dacă mergem cu mașina delectându-ne cu peisajul și cu

senzația de a conduce o mașină, apreciind culorile, locurile pe care le parcurgem, ne vom bucura de cât de mult simțim în clipa prezentă și vom fi pe *fațeta ființei*. Dacă din contră, ne gândim că vom ajunge târziu la serviciu, centrul atenției va fi obiectivul. Și vom fi pe *fațeta înfăptuirii*, concentrați la *minte*, gândind și împiedicându-ne să simțim plăcerea. Alternativa constă în aceea că – așa cum a afirmat deja Fromm – *cu cât te preocupă mai mult ceea ce ai, cu atât devii mai incapabil de a fi.*

Aceasta se întâmplă deoarece plăcerea ajunge la noi prin intermediul conștiinței și al acceptării propriei ființe. Atunci simți propria acțiune de pe fațeta ființei – ca un scop în sine – mult mai mult decât de pe cea a obiectivului; poți să verifici atunci când scrii la calculator, atunci când aștepți la telefon, atunci când dai un ordin, în orice lucru pe care îl faci în mod obișnuit.

Dacă este atât de accesibil, atunci de ce atât de puțini oameni reușesc? Motivul este că cere un act de umilință: să te supui experienței. Este ca și cum ți-ai lăsa mintea să cadă în prezență: o renunțare la ideile și la așteptările tale (de a avea sau de a obține ceva). În acest moment te invadează – ca un cadou – adevărata plăcere. Pentru aceasta este nevoie să renunți să mai urmărești un scop și pur și simplu să fii atent și să îți dai seama de tot ceea ce simți, gândești și faci acum.

LA MAI MULTĂ SATISFACȚIE, MAI MULTĂ DEDICARE, MAI MULT RANDAMENT

„Imaginea este ceea ce oamenii cred că suntem, integritatea este ceea ce suntem cu adevărat".
JOHN C. MAXWELL

Ceea ce ne face să căutăm un obiect, o activitate, o persoană este efectul pe care îl generează, acela de a produce plăcere. Prima iubire

a fost mama noastră, sursă și stâlp de susținere a întregii noastre bunăstări. Nimeni nu iubește ceva care îl rănește, în afară de situația în care a dezvoltat un caracter masochist.

Problema este că atunci când o persoană este nevoită să își satisfacă urgent o nevoie fizică, nevoia sa se transformă într-o râvnă nediscriminatoare. Dacă cineva petrece mai multe zile fără a mânca, îi va fi atât de foame încât va mânca orice, dar dacă, din contră, îi este doar poftă, va alege un aliment anume. În același fel, cei care sunt însetați de afecțiune vor accepta orice companie, dar cel care se simte stimat câtuși de puțin va căuta persoane și acțiuni de nivelul său.

Și atunci când cineva prevede că ceva îi va oferi multă plăcere dacă se abandonează senzației, respiră profund și toată ființa sa se va simți satisfăcută. Adevărata înclinare către ceva aduce o plăcere mărită. Este vorba de culmea experienței, ne pune în legătură cu universul, ne face transcendenți și de aceea ne face cu adevărat „divini".

Acest nivel suprem al plăcerii este rezervat pentru cei care se îndepărtează de "a avea" și trăiesc în mintea lor. Pentru că se atinge acest nivel doar dacă se renunță la preocupările egoiste și se privește către propriul centru, „sinele". Când ne bucurăm de ceva, se întâmplă aceasta deoarece ne-am abandonat conștiinței sentimentului nostru din această clipă.

De aceea, să muncim simțind propriul nostru „sine" ne face liberi. Mai mult, o persoană satisfăcută acționează de obicei bine. Dacă muncești cu scopul de a găsi mai multă diversitate, bucurie sau satisfacție în munca ta, probabil îți vor crește dedicarea și randamentul. Creșterea plăcerii tale în sarcinile cotidiene abundă în realizarea ta prin intermediul operelor tale.

10 REFLECȚII PENTRU A-ȚI MĂRI SATISFACȚIA

Iată aici câteva idei pentru ca munca să ofere mai multă satisfacție:

1. **Cum te poți bucura mai mult de fiecare îndatorire?** Bucură-te de asemenea de rutinele tale, deoarece pot constitui o plăcere dacă le realizezi ca pe un scop în sine.
2. **Cum îți dai seama dacă te simți bine în timp ce faci ceva?** Imaginează-ți că ai crea un spațiu în centrul corpului tău (pântece) pentru a te bucura de fiecare senzație.
3. **Savurezi ceea ce faci în timp ce muncești?** Recreează-te în senzații. Întreabă-te de mai multe ori în timpul unei zile: savurez ceea ce fac? Cum mă pot bucura mai mult?
4. **Te concentrezi la perfecțiunea acțiunilor tale în sine?** Dedică-te să fii (nu să faci): realizează fiecare pas ca pe un scop în sine.
5. **Îți folosești corpul în mod corect?** Ia-ți corpul în considerație: sunt conștient de ceea ce simt? Cum m-aș putea simți mai bine?
6. **Îți poți goli mintea o clipă în timp ce muncești?** Simte-ți corpul ca făcând ceea ce face, încearcă să stai câteva clipe și pur și simplu să percepi. Este un exercițiu greu de concentrare, care îți va ieși cu atât mai bine cu cât îl practici mai mult.
7. **Te organizezi așa încât să îți fie cât mai ușor?** Adu-ți aminte că ceea ce odihnește este varietatea, fericirea este o plăcere moderată într-un mod înțelept.
8. **Te străduiești pentru a obține maximul?** Amintește-ți că plăcerea și excelența merg mână în mână.
9. **Care sunt sentimentele care te îndepărtează de o satisfacție mai mare în muncă?** Acceptă-ți apărările interioare, acele idei care te deranjează (de exemplu: „trebuie să..., este nevoie să..., este necesar să...").
10. **Recreează-te**: bucură-te de realizarea unei acțiuni, fă-o pentru plăcerea de a servi în sine, uitând de rezultatele pe care le vei obține.

MATURIZAREA TA, UN PROCES DE REALIZARE CONTINUU

„Fiecare om este capodopera sa".
HENRY DAVIS THOREAU

ÎNTRECE-TE PE TINE ÎNSUȚI

O mașină nu se poate depăși pe sine însăși, tu da. Trebuie să fii propriul tău maestru. Dar ce este necesar pentru a realiza aceasta? Pur și simplu să te observi și să încerci să nu te înșeli pe tine însuți. O persoană se transformă în propriul său antrenor atunci când s-a autodisciplinat până în acel punct în care „este atent" la ceea ce gândește; își controlează gândurile și comportamentele în mod constant, chiar dacă nu îl vede nimeni. Această atenție pleacă de la acceptarea a ceea ce fiecare este, în ciuda faptului că gândurile și acțiunile sale pot deveni mai bune în multe situații. Pentru a reuși, oriunde te-ai afla, imaginează-ți că vezi în fața ta sentimentele. Când vei fi atent la aceste gânduri, știind ce are sens pentru tine și observând motivele pentru a face acesta, vei fi pe drumul cel bun. Și în timp ce avansezi, îți poți evalua acțiunile, pentru a stabili care dau rezultate bune și care nu. În acest fel, viața ta se transformă într-un proces constant de învățare.

Este vorba de o decizie: dacă tu crezi că viața trebuie să fie mai ușoară și atât tu cât și ceilalți aveți datoria de a fi mai buni, vei fi dramatic. Dacă tu crezi că viața este o cursă cu obstacole în care alergi spre realizarea ta personală, ceea ce ți se întâmplă ți se va părea – mai mult sau mai puțin – amuzant, o experiență liberă, fără opreliști și plină de bucurie.

Ne aflăm într-o cursă datorită propriei noastre înclinații. Așa că acum ia-ți o clipă liberă, descleștează-ți gura, relaxează mușchii abdominali, flexionează genunchii, relaxează-te, zâmbește, vei începe o cursă către realizarea ta personală. Bucură-te atunci când ritmul tău și surâsul înfloresc grație pașilor tăi mari. Cu siguranță că uneori vei obosi, dar recreează-te: este antrenamentul tău zilnic. Astfel, vei vibra liber la fel ca o flacără, în timp ce respiri, mergi, conduci, te așezi în fața calculatorului, citești. Gândurile care încă îți mai pun frâne, vor fi folosite ca versuri pentru un cântec comic pe care îl vei cânta pentru tine însuți.

Vei trece prin viață eliberat de gravitate. Și cum este unul dintre lucrurile cele mai contagioase din câte există, fiecare zi va deveni pentru tine un sport. Dă-ți libertate. Lumea este cursa pentru amatori cea mai mare la care ai visat vreodată. Participă cu delectarea integră a întregului corp și aleargă, avansează în timp ce te afli în cursă. Parcurge-ți cursa. Zburdă. Urmează-ți ritmul, pur și simplu pentru plăcerea de a alerga așa cum crezi că trebuie să o faci. Trăim și ne îndreptăm către înainte.

Cu toții greșim uneori, ceea ce distinge campionii este faptul că reflectă asupra consecințelor pe care le au gândurile și actele lor. Atunci când modifică felul în care acționează, devin conștienți de ceea ce simt și de rezultatele pe care le vor avea sentimentele. Aceasta le permite să se bucure de realizarea lor, ca și de recunoașterea și de corectarea propriilor greșeli: să devină în fiecare clipă mai buni.

DE CE ATÂT DE MULȚI OAMENI NU SE MATURIZEAZĂ NICIODATĂ?

„Acum, când atât de multe lucruri cer atenție,
legea succesului este concentrarea...
pentru a dirija toate energiile către un punct
și a merge către acest punct,
fără a privi în dreapta sau în stânga".
WILLIAM MATTHEWS

Știm că un bun alergător nu dă tot ce are mai bun de bunăvoie la început, ci la maturitatea absolută. În detrimentul energiei și flexibilității, există anumite valori mai eficiente și care se acumulează odată cu trecerea anilor. După părerea pe care o expunea Robert Mc Grae în cartea sa *Personality in Adulthood* (Personalitatea adultului; volum colectiv), intrăm în perioada matură a vieții noastre în jurul vârstei de 30 de ani, vârstă la care dezvoltarea personalității este finalizată.

Dar să fii la vârsta maturității nu înseamnă să fii matur, chiar și un om în vârstă poate avea o personalitate imatură. O persoană matură își actualizează potențialul uman. Cine reușește această performanță de a-și comunica esența reală, știe să gândească, să-și manevreze impulsurile, să acționeze coerent și să îi ajute pe ceilalți din plăcerea de a-i ajuta: știe să iubească într-un mod dezinteresat.

Nu este deloc ușor să găsești o persoană matură, în adevăratul sens al cuvântului. Filosoful grec Diogene din Sinope, care a trăit în secolul al V-lea î. e. n., căuta o persoană pe stradă cu un opaiț, dând de înțeles că este greu să găsești pe cineva care să fi ajuns să se dezvolte ca o persoană autentică.

După Eric Berne, majoritatea persoanelor nu sunt mature deoarece se poartă unele cu altele încercând să fie și să simtă într-un mod dinainte stabilit, pentru ca ceilalți să le trateze, astfel, într-o formă condiționată. Este vorba de un tip de „joc", pe care l-au învățat în copilărie: „Eu mă port ca și cum aș fi așa și ceilalți se poartă cu mine

în mod corespunzător (de exemplu: fac pe victima și sunt demn de milă, ceilalți mă vor crede și vor dori să mă consoleze). Persoana care nu recunoaște că se joacă se păcălește pe sine însuși, încercând să creadă că este așa cum vrea să pară. Aceste atitudini duc la situația în care ceilalți îl tratează într-un mod stereotipizat și superficial, care îi lasă pe amândoi cu o senzație de gol. Când cineva reușește să înceteze să se mai joace – chiar dacă pentru un timp foarte scurt – înțelege că este responsabil și liber să se poarte așa cum hotărăște; înțelege că este o „persoană autentică". În acest moment, atunci când întâlnește pe altcineva, poate elimina sentimentele automate („jocuri", „roluri", toată „mizeria" care îi invadează mintea provine de la ceea ce i-au făcut și așteaptă să îi facă din nou) și poate să se concentreze să nu aibă prejudecăți și să îl simtă pe celălalt într-un mod autentic. Acest inter-schimb sincer, la marginea a tot ce este stabilit, constituie intimitatea: comunicare adultă și spontană sută la sută. În această comunicare cuvintele sunt de prisos.

Acționăm într-un mod prestabilit deoarece ignorăm că am ști să o facem într-un alt fel, limitarea este propria atitudine mentală. De foarte puține ori ceilalți ne lasă să învățăm cum să acționăm atunci când avem de-a face cu ei, deoarece cred că nu pot sau, pur și simplu, preferă să nu ne spună. Există moduri de a ghici, de exemplu să participăm la ședințele grupurilor de dezvoltare personală. Aici multe persoane se reunesc cu scopul de a afla fiecare ce gândesc ceilalți despre el. Această dinamică a grupului ne permite să ne dăm seama „cum merge" sau „de-a ce se joacă" și astfel, ne maturizăm.

Devine adult acela care recunoaște ce face și este capabil să își schimbe comportamentul. Putem trăi și reacționa așa cum dorim, ne putem da voie să o facem. Adevărul este că această capacitate se obține odată cu practicarea ei, iar practica cu acțiunea. O persoană adultă învață să se poarte ca și cum ar fi deja așa cum își dorește să fie și este cine decide să fie. Cu toții avem un copil înăuntru. Să fim adulți nu înseamnă să îl reducem la tăcere sau să îl ignorăm. Partea noastră

infantilă este, spontană, călduroasă și intuitivă, este cea mai mare sursă a noastră de satisfacții. Acest copil, mai mult sau mai puțin reprimat, întotdeauna ne acompaniază sau ne inspiră; este partea cea mai naivă și curajoasă a personalității noastre.

În fața legii suntem adulți la optsprezece ani, în fața noastră suntem mult mai târziu. În tot acest timp adoptăm simboluri prin care putem fi identificați ca adulți, de la fumat până la a ne îmbrăca într-un anumit fel. În realitate, majoritatea oamenilor își consideră părinții ființe mai puternice decât ei până atunci când aceștia mor, iar uneori chiar și după aceea.

Mecanismele care explică absența maturizării noastre sunt aceleași care ne dau continuitate personalității. Noi, oamenii, suntem motivați să ne menținem gândurile și să ignorăm orice informație care să contrazică credințele cărora ne-am abandonat. De exemplu, unei persoane introvertite și timide îi este atât de teamă de contactele sociale, încât nu își dă sie însuși posibilitatea de a învăța, prin practică, abilitățile interpersonale care le-ar da mai multă încredere. Acest cerc vicios face ca tendințele fiecăruia, departe de a se compensa, să devină radicale. Există două procese din cauza cărora lucrurile stau așa:

Acumularea. Lucrurile se caricaturizează în sensul în care s-a început acțiunea. Dacă de exemplu cineva nu face de la bun început parte dintr-o echipă, atunci când intră în aceasta se simte frustrat și apar sentimente de înstrăinare, neadaptare etc.

Interacțiunea. Subiecții îi determină pe ceilalți să le dea răspunsuri care să favorizeze propriile comportamente tipice. De exemplu, dacă eu sunt agresiv îmi voi face dușmani, iar ei vor fi ostili cu mine, ceea ce va face ca răspunsul meu să fie și mai agresiv.

Aceste două mecanisme dau continuitate comportamentelor și opresc drumul către maturizare și plenitudine comunicativă.

Cu toții cunoaștem persoane care se află în situații de care se plâng mereu, dar pe care le perpetuează („victima" care continuă să permită să fie maltratată, „salvatorul" care continuă să facă favoruri pe care

nimeni nu i le-a cerut...). La vârsta adultă trebuie să luăm în mod constant decizii, trebuie să muncim, să schimbăm serviciul, uneori reședința. Suntem atât de ocupați gândindu-ne cum să depășim problemele, încât nu ne gândim cum să creștem ca persoane. De aceea, în mod normal, ne maturizăm doar în momente de crize grave, când problemele ne obligă să ne oprim și să acționăm conform cu adevăratul nostru caracter.

SEMNELE UNEI PERSOANE MATURE DIN PUNCT DE VEDERE EMOȚIONAL

Pentru ca o persoană să se maturizeze este absolut necesar să fie capabilă să învețe din experiență, să își modifice atitudinile și obiceiurile atunci când acestea se dovedesc a fi negative.

Pentru aceasta trebuie să se combine „deschiderea către experiență" cu „atitudinea autocritică". Viața este o succesiune de obstacole. În adolescență părinții sunt, de multe ori, motivul conflictelor; la tinerețe, motivul este luarea deciziilor (ce să faci, unde să lucrezi, cu cine să te căsătorești). Fiecare etapă are problemele sale și, în plus, acestea trebuie rezolvate într-un timp scurt; (nu ai toată viața, de exemplu, pentru a-ți întemeia o familie, pentru a avea copii sau pentru a triumfa în cariera profesională). Există un cronometru care ne presează să facem totul „la timp". Persoanele imature văd aceste „ținte" ca pe niște probleme grave, de nerezolvat și chiar dramatice; așa cum cei care le pot rezolva singuri le consideră „provocări", situații conjuncturale, din care pur și simplu trebuie să iasă cât mai elegant cu putință. Adultul relativizează gravitatea problemelor pe care destinul i le pune în față.

O ființă umană adultă își dezvoltă potențialul bogat în timp ce își conservă forța emoțională din copilărie și se bucură de trei caracteristici:

1. **Echilibru emoțional**. Cu toții recunoaștem că ceea ce distinge persoanele mature de cele imature este capacitatea de a recunoaște și de a estompa expresia emoțiilor lor. Un nou-născut este emoție pură, doar plânge, râde sau doarme; orice schimbare în bunăstarea sa are repercusiuni directe, fără medierea voinței lui, într-o acțiune necontrolată. Pe măsură ce se maturizează, își dezvoltă capacitatea de a amâna descărcarea emoțională.
   Persoana adultă continuă să fie una cu emoțiile sale, dar le poate estompa, poate plănui cum să le exprime în modul cel mai rațional. Dacă sunt pozitive le exprimă într-un mod adecvat, iar dacă sunt negative le neutralizează într-un mod inteligent pentru el. Această capacitate de recunoaștere și de control al emoțiilor îi permite să se adapteze, în timp ce o personalitate imatură acționează într-o formă mai impulsivă, necontrolată și cu mai puțină „toleranță la frustrare". Din punct de vedere afectiv, persoana matură nu este aceea care își reprimă emoțiile, ci cea care știe să le descifreze și să le dea o expresie satisfăcătoare și rațională pentru el și cei din jurul său.
   O consecință a acestui fapt este aceea că persoana matură își poate păstra seninătatea și atitudinea, nu este un sclav al reacțiilor sale emoționale. Din contră, se poate strădui, de exemplu pentru urmărirea unui obiectiv pe care întârzie să-l atingă, ceea ce îi va permite să își propună alte scopuri pe termen lung și scurt și să se adapteze unor situații adverse pentru mult timp. Această posibilitate îi dă o putere asupra realității; poate face ceea ce este mai rentabil pe termen lung, nu ceea ce îi cere corpul său.
   Persoanele care au reușit să își dezvolte această caracteristică prezintă o capacitate psihologică foarte concretă: aceea de a ști să se observe pe sine însuși, de „a se vedea". Această capacitate le permite să trăiască pe două niveluri: ca spectator și, totodată, ca actor al propriilor acțiuni și gânduri. Dedublându-și astfel

conștiința, își măresc intensitatea trăirilor interioare, își dau mai bine seama de ceea ce fac, au mai multe așteptări.

2. **Realism și conștiință.** O persoană matură din punct de vedere psihologic este sănătoasă și valorifică realitatea. Din contră, o persoană nevrotică tinde să schimbe lucrurile, să nege realitatea într-un anumit mod, prin intermediul unor mecanisme de apărare, realitate care l-ar obliga să se schimbe și să se adapteze.
   O persoană matură captează realitatea într-o formă obiectivă, se interesează de ea și vrea să o cunoască într-un mod imparțial. Această atitudine îi dă o viziune fundamentală asupra lucrurilor, este cineva „cu picioarele pe pământ", care se bazează pe date reale. Viziunea sa asupra lucrurilor nu se naște din fanteziile sale interioare, ci din variabile externe și din date.
   Cu toții cunoaștem senzația de a vorbi cu cineva și de a ne da seama că persoana respectivă nu cunoaște lucrurile așa cum sunt în legătură cu anumite teme. Aceste teme sunt mai răspândite la persoanele bolnave sau imature. Nevroza nu este o chestiune de „alb sau negru", o persoană poate distorsiona realitatea într-un grad foarte mic și în legătură cu o temă concretă. De aceea, sănătatea mentală este un drum gradual, întotdeauna se poate dezvolta capacitatea de a se deschide în fața realității, de a se maturiza. Rezultatul acestei acțiuni este o percepție mai logică și mai bine ajustată, așa încât să permită să coordoneze mai eficient contactele pe care le are cu lumea. Unele dintre semnele acestei sănătăți mentale sunt:
   a) Să faci mereu lucrurile „în modul cel mai bun cu putință". Să le faci în primul rând pentru a te realiza pe tine însuți, nu pentru aprobare sau pentru rezultatele externe pe care le poți obține. Să te forțezi să folosești cât mai mult fiecare lucru cotidian este un mod foarte bun de a cultiva trăirea integrității (Dacă trebuie să salutăm, de exemplu, o persoană în lift, trebuie să o

privim în ochi și să o salutăm cu sinceră prietenie. Nu trebuie să fim rezervați, nu trebuie să păstrăm cea mai bună formă de salut pentru situațiile speciale.)

O persoană sănătoasă știe că dacă faci lucrurile perfect în fiecare moment îți ia la fel de mult și să le faci prost. Mai mult, ne umple, cu fiecare detaliu în plus, de sentimentul plenitudinii și de coerență.

b) Această folosire a eficienței maxime are repercusiuni asupra eficienței sau contribuției în muncă. Spunem despre o persoană adultă că este funcțională când afirmăm că știe și dorește să aibă randament, să facă ceva productiv (muncind, ajutând persoanele iubite...) și că se autorealizează.

c) Să ai obiceiul să reflectezi asupra lucrurilor importante din viață și să adopți posturi coerente cu ele. Să spunem de exemplu că un cerșetor merge pe stradă. O persoană imatură nu se gândește la problema sărăciei, dacă îi dă de pomană se va simți păcălit (sau fraier), dar dacă nu îi dă se va simți probabil vinovat. Dat fiind faptul că nu are niște idei deja structurate într-o formă rațională asupra acestei teme, orice dilemă din viață se transformă într-o confuzie constantă și preocupantă. O persoană adultă, în schimb, a reflectat deja asupra acestei teme. Astfel, orice ar face, ar simți că a acționat conform cu o logică stabilită de ea și se va simți satisfăcută.

O persoană adultă are grijă de gândurile sale pentru a dispune de idei clare, definite, inteligente; o ierarhie de valori pentru lucrurile importante. Din contră, cei imaturi tind să piardă multă energie datorită confuziei mentale. Munca de a ne raționaliza ideile cere multă reflecție.

3. **Capacitatea de a iubi.** O persoană matură este independentă în sensul că știe că ea este stăpâna propriului destin și că depinde doar de ea ca să se bucure de viață. Această autonomie îi dă

capacitatea de a avea grijă de ea însăși. Este vorba de o atitudine de respect față de sine, care conduce la respectul pentru ceilalți. O face să fie mai binevoitoare cu propria persoană, dar și cu cei din jur; este capabilă să îi pese de sine într-un mod autentic și să iubească.

O persoană cu adevărat matură, după cum spunea Maslow, este capabilă să iubească nu doar pentru a-și satisface necesitățile afective, ci și într-o formă „superioară", total dezinteresată. O ilustrare a acestei capacități o găsim în dragostea părintească sau în iubiri complet dezinteresate care determină persoanele foarte evoluate să colaboreze într-o manieră solidară cu ceilalți, fără să aștepte nicio compensație în schimb.

La fel cum satisfacerea nevoilor fizice ne cauzează plăcere, realizarea acestei „iubiri de nivel superior" produce o „satisfacție de nivel superior". O persoană matură vede, de exemplu, în orice copil o responsabilitate parțial a sa, deci transcende legăturile directe și înțelege că atunci când are de-a face cu o ființă umană mai vulnerabilă aceasta merită să i se ofere dragoste, chiar dacă nu are nicio legătură cu ea. Acest tip de sentimente care creează legături între persoane sunt cele care îi fac pe adulți să simtă că este necesar să se realizeze, deoarece dezvoltă sentimente de responsabilitate și legături pentru tot ce este pozitiv: ființele umane, ființele vii și toată viața în manifestările ei.

11 IDEI PENTRU A TE MATURIZA ȘI PENTRU A TE REALIZA ÎN MOD CONTINUU

1. Recunoaște „copilul din interiorul tău", această parte a ta emotivă și spontană. Împuternicește-l și lasă-l să te învețe să visezi.
2. Antrenează-te să lași la urmă ceea ce îți cere corpul să faci; amânând gratificațiile te antrenezi să îți menții seninătatea și să fii capabil să îți controlezi viitorul.

3. Antrenează-te să te observi pe tine însuți, pentru a lua la cunoștință mai bine ceea ce faci în fiecare clipă.
4. Forțează-te cât de mult poți în tot ce faci, oricât de rutinat sau de banal ți s-ar părea.
5. Reflectează pentru a-ți clarifica ideile și schemele de valori în legătură cu temele cele mai importante.
6. Relativizează gravitatea problemelor tale dându-ți seama că sunt chestiuni de conjunctură pe drumul vieții tale către maturitate.
7. Respectă realitatea și fii interesat de ea.
8. Dezvoltă-ți sentimentul responsabilității în legătură cu ceea ce se întâmplă în jurul tău, bunăstarea celorlalți, bunul mers a tot ce te înconjoară.
9. Cultivă o comunicare absolută și spontană (eliberată de jocuri), pentru a avea în viață momente semnificative și de adevărată uniune.
10. Concentrează-te asupra persoanei tale, fii conștient în ce fel îți controlezi viața, ca ființă fizică și ca protagonist absolut al acesteia.
11. Simte-te bine ajutându-i cu adevărat pe ceilalți și înțelege acest lucru ca pe o modalitate de a te ajuta pe tine însuți.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

INVITAȚIE PENTRU CITITOR

Citind această carte, vei fi aflat lucrurile pe care nu le știai despre posibilitățile pe care le ai în viață; ce poți și trebuie să faci cu ea, care îți sunt misiunea și adevărata muncă. Utilitatea acestor noțiuni depinde acum de tine și de acțiunile reale pe care le întreprinzi în legătură cu ele. Ele îți vor mări capacitățile și te vor face să progresezi. Dacă în vreun moment ai îndoieli sau ai reflectat asupra lor, mă poți contacta pentru a-ți îmbunătăți comunicarea cu tine însuți și cu ceilalți la locul de muncă.

Mă interesează progresele tale:
www.torrabadella.com
pazmail@teleline.es
P° San Juan, 147, 1° 1Ș Barcelona, 08037
Până atunci, pune suflet și acționează.

Paz T.

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BIBLIOGRAFIE

ANDREU, Mágic. *La magia que tú puedes hacer*. Barcelona, Martínez Roca.

BETTELHEIM, Bruno. *El corazón bien informado*. México, Fondo de Cultura Económica.

BOLDT, Laurence G. *Zen and the Art of Making a Living*. New Zork, Penguin Putnam Inc.

CASTANEDA, Carlos. *El lado activo del infinito*. Barcelona, Puntodelectura.

CHOPRAK, Deepak. *Las siete leyes espirituales del éxito*. Madrid, Edaf.

DE BONO, Edward. *La revolución positiva*. Barcelona, Piadós.

ELLIS, Albert. *Feeling better, getting better, staying better*. California, Impact Publishers, Inc.

ELLIS, Albert. *Overcoming resistance*. New York, Springer Publisher; Inc.

ELLIS, Albert. *Razón y emoción en psicoterapia*. Bilbao, Desclée de Brouwer.

FRANKL VIKTOR E. *La psicoperapia al alcance de todos*. Barcelona, Herder.

JUNG, CARL, G. *El hombre y sus símbolos*. Barcelona, Caralt.

KRAUSE, Donald G. *El camino del líder*. Madrid, Edaf.

KRISHNAMURTI, Jiddu. *La libertad interior*. Barcelona, Kairós.

LAURENCE, Peter J. *El principio de Peter*. Barcelona, Plaza y Janés.

LE DOUX, Joseph. *El cerebro emocional*. Barcelona, Ariel-Planeta.

MASLOW, Abraham. *La personalidad creadora*, Barcelona, Kairós.

MILLER, Timothy. *Como amar lo que tienes*. Madrid, Edaf.

MOORE, Thomas. *El cuidado del alma*, Barcelona, Urano.

PEISNER, Paula. *Encuentra tiempo para ti mismo*. Barcelona, Martínez Roca.

ROJAS, Enrique. *Una teoría de la felicidad*. Madrid, Dossat.

STERNBERG, Robert J. Inteligencia exitosa. Barcelona, Paidós.

STERNBERG, Robert J. *Estilos de pensamiento*, Barcelona, Paidós.

TROOP, Nick. *Manual del corredor*. Barcelona, Martínez Roca.

VINYAMATA, Eduard. *Manual de prevención y resolución de conflictos*. Barcelona, Ariel Practicum.

WATTS, Alan. *La vida como juego*. Barcelona, Kairós.

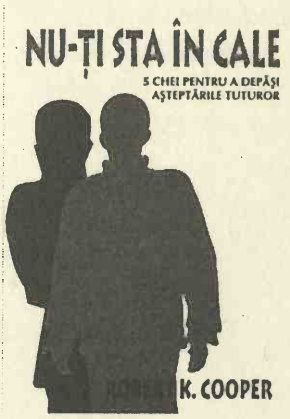
WEISENBERG, Robert Robert, W. *Creatividad*. Barcelona, Labor.

BCU IAS/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Nu-ți sta în cale

5 indicii pentru a depăși așteptările tuturor

Robert K. Cooper



Ar fi fost de așteptat ca în lupta pentru o viață satisfăcătoare, plină de succese, creierul nostru să fie un aliat de nădejde, dar, surprinzător, tocmai contrariul e valabil. Asta din cauza faptului că acest creier e în mare măsură același model cu al strămoșilor noștri ancestrali, pentru care pura supraviețuire constituia obiectivul primordial al fiecărui muritor. Ne spune acum ceea ce le spunea și lor atunci: fii în siguranță! Evită riscurile! Renunță la orice confruntare! Nu te aventura în afara teritoriului deja cunoscut! Și nu te dezvăța de niciun obicei care te-a adus până aici...

Apărută la timp pentru a ne ajuta să facem față cerințelor lumii presante, aflată sub imperiul schimbărilor rapide, *Nu-ți sta în cale* face posibil să înțelegem ce se întâmplă în mințile noastre. Odată identificate lucrurile ce ne motivează cu adevărat să acționăm, putem deconecta zonele contraproductive ale creierului, le putem activa pe cele productive și vom realiza ceea ce toata lumea crede că nu putem.

Bazându-se pe mai mult de două decenii de documentare, cartea vă prezintă cele cinci chei care vă sunt necesare pentru alegerile ce vă vor permite să vă implicați profund și să triumfați în realitatea lumii de astăzi:

- ***Direcție, nu mișcare***
- ***Focalizare, nu timp***
- ***Capacitate, nu conformitate***
- ***Energie, nu efort***
- ***Impact, nu intenții***

Presărată cu povestiri minunate, această carte de căpătâi confirmă că următoarea lume de descoperit nu se află doar în fața ta, ci în sinea ta... și că tot ceea ce lumea consideră imposibil nu este, în realitate, așa.

PRINT
multicolor

Str. Bucium nr. 34 Iaşi
tel.: 0232/211225
fax: 0232/211252
office@printmulticolor.ro
www.printmulticolor.ro

SERVICII TIPOGRAFICE COMPLETE

B.C.U. „M. EMINESCU" IAŞI

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Paz Torrabadella

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ LA LOCUL DE MUNCĂ

Munca – sursă de realizare personală

Cariera profesională a devenit preocuparea principală a multora dintre noi, dornici de a obține recunoaștere și realizări pe plan profesional. Acest manual este un instrument indispensabil în făurirea propriului drum prin jungla competitivă și încâlcită pe care o reprezintă mediul organizațional de astăzi.

Inteligența emoțională la locul de muncă este o carte proiectată pentru a transforma munca într-un veritabil demers de împlinire personală și totodată o oportunitate pentru a te cunoaște pe tine însuți și pe cei din jurul tău. În paginile sale vei întâlni sfaturi valoroase, reflecții și teste menite să-ți crească potențialul în muncă prin intermediul puternicelor instrumente ale inteligenței emoționale.

Scris de un prestigios specialist în domeniu, acest ghid practic vă arată cum să:

- **Vă cunoașteți și valorificați la maxim punctele forte**
- **Vă activați intuiția și creativitatea**
- **Munciți mai eficient**
- **Relaționați cu ceilalți și să aplanați conflicte**

„Ceea ce se află în urma noastră și înaintea noastră sunt lucruri infime față de ceea ce sălășluiește înăuntrul nostru." *R.W. Emerson*

„Poți fi ceea ce îți dorești să fii. Există un singur obstacol: tu însuți."
Richard Ellis

Paz Torrabadella este licențiată în Psihologie și specialistă în Comunicare și Dezvoltare Personală. Structurează și ține seminarii de dinamica grupului și are colaborări pe aceste teme la posturi de radio, televiziuni și diverse publicații de specialitate. A mai publicat cărțile: *Gimnasia emocional, Inteligencia Emocional en el amor, Cómo dessarrolar tu sentido del humor*, toate bucurându-se de un mare succes în Spania și America Latină.

ISBN 978-973-724-193-1

www.all.ro

BCU IAȘI CENTRALA UNIVERSITARĂ